



**Lígia Afreixo
Ferreira Madureira**

**Comer à mão: projeto de food design português
para uma vida melhor**

Dissertação apresentada à Universidade de Aveiro para cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do grau de Mestre em Design, realizada sob a orientação científica do Doutor Francisco Providência, Professor associado convidado do Departamento de Comunicação e Arte da Universidade de Aveiro.

texto Apoio financeiro da FCT e do FSE
no âmbito do III Quadro Comunitário de
Apoio.

À minha Avó, principal construtora das minhas memórias gastronómicas.

o júri

Presidente	Prof. ^a Dr. ^a Graça Maria Alves Magalhães Professora Auxiliar no Departamento de Comunicação e Arte da Universidade de Aveiro
Arguente principal	Prof. ^a Dr. ^a Susana Cruz Barreto Professora Auxiliar Convidada na Faculdade de Belas Artes da Universidade do Porto
Orientador	Prof. Dr. Francisco Maria Mendes de Seíça da Providência Santarém Professor Associado Convidado no Departamento de Comunicação e Arte da Universidade de Aveiro
Co-orientadora	Prof. ^a Dr. ^a Teresa Cláudia Magalhães Franqueira Baptista Professora Auxiliar no Departamento de Comunicação e Arte da Universidade de Aveiro

agradecimentos

Ao Prof. Dr. Vasco Branco reconhecida por apoiar a investigação no domínio do *food design* e pela confiança depositada no serviço de catering durante o evento Prémio João Branco.

À Prof.^a Dr.^a Helena Barbosa por todas as ajudas prestadas e pela confiança depositada no serviço de catering do 2.º Congresso Internacional de Ilustração.

À Prof.^a Dr.^a Joana Quental pelo voto de confiança.

Ao restante corpo docente que certamente contribui para a qualificação deste evento.

À Prof.^a Dr.^a Cristina Delerue Matos (ISEP) por ter recebido no seu laboratório, de forma tão pronta e generosa.

À Prof.^a Dr.^a Olga Matos de Freitas pela empenhada colaboração com que participou neste projeto.

À Mestre em Design Raquel Damas que redesenhou os *ovos moles* muito antes desta investigação, tendo aberto caminho à inovação do desenho de comida, a minha reconhecida gratidão.

Aos meus colegas, amigos e Irmã pela imensa paciência e motivação com que colaboraram, sem dormir, nos projetos de catering em que os envolvi.

À minha Mãe pelas ajudas culinárias mas sobretudo pela paciente revisão dos textos.

Ao meu Pai pelo discreto e sistemático apoio.

À Maria pela incansável motivação e fraterna partilha de experiências.

À Laurinha pelo seu implacável optimismo!

À minha co-orientadora, Prof.^a Dr.^a Teresa Franqueira pelo pragmatismo do seu contributo e por ter disponibilizado a sua cozinha como primeiro laboratório gastronómico.

Ao meu orientador, Prof. Dr. Francisco Providência, por me ter iniciado no mundo organoléptico. Pela sua incansável paciência, motivação e voto de confiança neste trabalho, o meu sincero obrigada.

E ainda a todos os meus Amigos, presentes e ausentes, que contribuíram para o desenvolvimento deste ciclo.

palavras-chave

à mão, organoléptica, contentor comestível, identidade, saúde, tradição e território, *food design*, desenho

resumo

Esta proposta assenta em três premissas: comer de pé e à mão, sem recurso a utensílios (faca e garfo, hashi), segundo percentagens nutricionais recomendadas pelo Sistema Nacional de Saúde (SNS) e degustando a vasta cultura organoléptica portuguesa. Pretende-se redescobrir o elevado património organoléptico do território nacional desenhando-o para a sua disseminação à escala global, tendo como base a apropriação de um contentor comestível disponibilizado pela cultura local — caixa de hóstia. Assim, o projeto que se pretende desenvolver aplica-se culturalmente à identidade de uma cultura hedonista, onde se persegue simultaneamente o prazer e a saúde, ainda que sob os constrangimentos sócio-económicos atuais. No entanto, e enquanto exercício de reflexão tecnológica procurará o projeto partir da interação original com o seu território, descobrindo na tradição processos que são, eles próprios, ancestrais produtores de cultura, disseminável noutros territórios.

keywords

by hand, organoleptic, edible container, identity, pleasure, health, tradition and domain, food design, design

abstract

This proposal sets on three premises: to eat on foot and by hand, without resource to utensils (knife and fork), according to the well-balanced nutritional rates advised by the Portuguese Health System and relishing the vast organoleptic portuguese culture.

We wish to rediscover the lofty organoleptic heritage of the national land, adapting it to a global scale diffusion, having as support the appropriation of an edible container available in the local culture — the waffer.

So, the project we intend to develop in the future applies culturally to the identity of an hedonista culture, where we simultaneously look for pleasure and health, although strongly conditioned by the presente models of the international economics.

However, and as a technological reflection exercise, the project will try to start from the original interaction with its territory, discovering in tradition processes which, themselves, are ancestral culture producers, spreadable on other domains.

01 | DA CULTURA

INTRODUÇÃO	10
RELEVÂNCIA CONTEMPORÂNEA DA COMIDA DESENHADA	17
IMPORTÂNCIA DO ATO DE “COMER” NA CULTURA PORTUGUESA	23
COMIDA E MEMÓRIA	31
COMIDA E FETICHISMO	37
COMIDA E SEXUALIDADE	42
COMIDA E REPRESENTAÇÃO	43
PATRIMÓNIO ORGANOLÉPTICO PORTUGUÊS	63
PANORAMA INDUSTRIAL DOMÉSTICO EM PORTUGAL	73
RESENHA BIBLIOGRÁFICA	77
CASOS DE ESTUDO	95

02 | DO PROGRAMA

FISIOLOGIA DO GOSTO	102
ANÁLISE DA SENSAÇÃO DO GOSTO	109
DEFINIÇÃO DO GOSTO	113
TRILOGIA DOS SABORES, AROMAS E TEXTURAS	117
NORMALIZAÇÃO NUTRICIONAL	119
CASOS DE ESTUDO	121

03 | DA TECNOLOGIA

MAPEAMENTO DAS TIPOLOGIAS TRADICIONAIS PORTUGUESES NA RESPOSTA AO PROGRAMA DA INGESTÃO VOLANTE DE ALIMENTOS	134
CASOS DE ESTUDO	135
O CASO DO PRODUTO “OVO MOLE” DE AVEIRO	143
LABORATÓRIO 1	147
LABORATÓRIO 2	151
2.1. GOMAS VEGETAIS: LIGNINA	151
2.2. GOMAS VEGETAIS: LECITINA DE SOJA	152
2.3. GOMAS VEGETAIS: TAPIOCA	152
2.4. GOMAS VEGETAIS: GOMA ARÁBICA	153
2.5. GOMA ANIMAL: GOMA LACA	154
2.6. SPRAY DESMOLDANTE	154
2.7. CERA ANIMAL: CERA DE ABELHA	154
3. CONCLUSÕES	155
LABORATÓRIO 3	162
CONCLUSÕES FINAIS	183
DESENVOLVIMENTOS FUTUROS	185
GLOSSÁRIO	187
CARTAZ	210
BIBLIOGRAFIA	212
WEBGRAFIA	214



Universidade de Aveiro Departamento de Comunicação e Arte
2012

**Lígia Afreixo
Ferreira Madureira**

**Comer à mão: projeto de food design português
para uma vida melhor**

Dissertação apresentada à Universidade de Aveiro para cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do grau de Mestre em Design, realizada sob a orientação científica do Doutor Francisco Providência, Professor associado convidado do Departamento de Comunicação e Arte da Universidade de Aveiro.

À minha Avó, principal construtora das minhas memórias gastronómicas.

o júri

Presidente	Prof. ^a Dr. ^a Graça Maria Alves Magalhães Professora Auxiliar no Departamento de Comunicação e Arte da Universidade de Aveiro
Arguente principal	Prof. ^a Dr. ^a Susana Cruz Barreto Professora Auxiliar Convidada na Faculdade de Belas Artes da Universidade do Porto
Orientador	Prof. Dr. Francisco Maria Mendes de Seíça da Providência Santarém Professor Associado Convidado no Departamento de Comunicação e Arte da Universidade de Aveiro
Co-orientadora	Prof. ^a Dr. ^a Teresa Cláudia Magalhães Franqueira Baptista Professora Auxiliar no Departamento de Comunicação e Arte da Universidade de Aveiro

agradecimentos

Ao Prof. Dr. Vasco Branco reconhecida por apoiar a investigação no domínio do *food design* e pela confiança depositada no serviço de catering durante o evento Prémio João Branco.

À Prof.^a Dr.^a Helena Barbosa por todas as ajudas prestadas e pela confiança depositada no serviço de catering do 2.º Congresso Internacional de Ilustração.

À Prof.^a Dr.^a Joana Quental pelo voto de confiança.

Ao restante corpo docente que certamente contribui para a qualificação deste evento.

À Prof.^a Dr.^a Cristina Delerue Matos (ISEP) por ter recebido no seu laboratório, de forma tão pronta e generosa.

À Prof.^a Dr.^a Olga Matos de Freitas pela empenhada colaboração com que participou neste projeto.

À Mestre em Design Raquel Damas que redesenhou os *ovos moles* muito antes desta investigação, tendo aberto caminho à inovação do desenho de comida, a minha reconhecida gratidão.

Aos meus colegas, amigos e Irmã pela imensa paciência e motivação com que colaboraram, sem dormir, nos projetos de catering em que os envolvi.

À minha Mãe pelas ajudas culinárias mas sobretudo pela paciente revisão dos textos.

Ao meu Pai pelo discreto e sistemático apoio.

À Maria pela incansável motivação e fraterna partilha de experiências.

À Laurinha pelo seu implacável optimismo!

À minha co-orientadora, Prof.^a Dr.^a Teresa Franqueira pelo pragmatismo do seu contributo e por ter disponibilizado a sua cozinha como primeiro laboratório gastronómico.

Ao meu orientador, Prof. Dr. Francisco Providência, por me ter iniciado no mundo organoléptico. Pela sua incansável paciência, motivação e voto de confiança neste trabalho, o meu sincero obrigada.

E ainda a todos os meus Amigos, presentes e ausentes, que contribuíram para o desenvolvimento deste ciclo.

01 | DA CULTURA

INTRODUÇÃO	10
RELEVÂNCIA CONTEMPORÂNEA DA COMIDA DESENHADA	17
IMPORTÂNCIA DO ATO DE “COMER” NA CULTURA PORTUGUESA	23
COMIDA E MEMÓRIA	31
COMIDA E FETICHISMO	37
COMIDA E SEXUALIDADE	42
COMIDA E REPRESENTAÇÃO	43
PATRIMÓNIO ORGANOLÉPTICO PORTUGUÊS	63
PANORAMA INDUSTRIAL DOMÉSTICO EM PORTUGAL	73
RESENHA BIBLIOGRÁFICA	77
CASOS DE ESTUDO	95

02 | DO PROGRAMA

FISIOLOGIA DO GOSTO	102
ANÁLISE DA SENSAÇÃO DO GOSTO	109
DEFINIÇÃO DO GOSTO	113
TRILOGIA DOS SABORES, AROMAS E TEXTURAS	117
NORMALIZAÇÃO NUTRICIONAL	119
CASOS DE ESTUDO	121

03 | DA TECNOLOGIA

MAPEAMENTO DAS TIPOLOGIAS TRADICIONAIS PORTUGUESES NA RESPOSTA AO PROGRAMA DA INGESTÃO VOLANTE DE ALIMENTOS	134
CASOS DE ESTUDO	135
O CASO DO PRODUTO “OVO MOLE” DE AVEIRO	143
LABORATÓRIO 1	147
LABORATÓRIO 2	151
2.1. GOMAS VEGETAIS: LIGNINA	151
2.2. GOMAS VEGETAIS: LECITINA DE SOJA	152
2.3. GOMAS VEGETAIS: TAPIOCA	152
2.4. GOMAS VEGETAIS: GOMA ARÁBICA	153
2.5. GOMA ANIMAL: GOMA LACA	154
2.6. SPRAY DESMOLDANTE	154
2.7. CERA ANIMAL: CERA DE ABELHA	154
3. CONCLUSÕES	155
LABORATÓRIO 3	162
CONCLUSÕES FINAIS	183
DESENVOLVIMENTOS FUTUROS	185
GLOSSÁRIO	187
CARTAZ	210
BIBLIOGRAFIA	212
WEBGRAFIA	214

Capítulo 1



Figura 1 - *Bola de Berlim*, Pedrita

*A gastronomia
é uma atividade espiritual:
a forma como vivemos depende dela
e a forma como vivemos
faz de nós aquilo que somos.
Nigella Lawson*

Introdução

Problema e sua relevância O objectivo desta dissertação assenta na criação e desenvolvimento de um sistema alimentar em regime volante, recuperando os sabores da tradição gastronómica portuguesa sob a forma de novas combinações em porções nutricionais mais equilibradas, a fim de cumprir um programa de consumo mais adequado à sociedade urbana contemporânea, mas valorizando a cultura local enquanto contributo singular para o desenho de comida (*food design*). Extremamente influenciados pelo desenvolvimento histórico da sociedade em que co-habitam as diferentes formas de viver e de comer, os diferentes tipos de alimentos, sistemas de processamento e ambientes de ingestão, o estilo e forma da sua apresentação são um dos mais importantes identificadores e diferenciadores culturais; da religião às características geográficas, dos ingredientes locais à massificação de pré-cozinhados, da mão à máquina, do culto de “estar à mesa” à *haute cuisine*, tudo são variáveis que determinam a cultura alimentar e, consequentemente, o desenho dos alimentos de uma determinada sociedade. Não indiferente à relação que se vislumbra entre a comida e o Homem, esta dissertação de base projetual tem como objetivo conciliar a identidade cultural da tradição organoléptica¹ portuguesa, com os novos modelos sociais de comportamento urbano.

A alimentação e a reprodução são os únicos atos indispensáveis à preservação e perpetuação dos seres vivos, sendo ambas exponenciais catalisadores de prazer.

No entanto, e diferentemente da reprodução – cujos rituais se apresentam globalmente semelhantes, por força dos constrangimentos físicos e biológicos –, os hábitos alimentares e a comida são parte fundamental da identidade de uma sociedade, revelando um grau de diversidade quase impossível de quantificar.

Numa era dominada pela velocidade, o tempo dedicado às “refeições em torno da mesa”, outrora sagrado, parece ter deixado de ter peso para grande parte da sociedade ocidental; a sociedade portuguesa acabou por importar produtos industrialmente processados, de elevado teor calórico, emocional (pizas, hambúrgueres acompanhados de batatas fritas, cachorros quentes, etc.).

Para acompanhar esta tendência, a indústria de *fast food* respondeu com uma gama incomparável de produtos confeccionados, prontos a comer, muitas das vezes desidratados ou congelados,

¹ Diz-se das propriedades dos corpos que impressionam os órgãos dos sentidos. (ver mais em glossário)

servidos depois de uma tépida passagem pelo micro-ondas. O facilitismo implícito nos novos costumes e hábitos alimentares – *quando, de que modo e o que se come* – tem conduzido a um crescente aumento no consumo de embalagens e suportes descartáveis.

Contrariando esta tendência, pretende-se com este exercício (re)desenhar um produto que possa responder eficazmente a três premissas consideradas fundamentais:

1. comer de forma nutritivamente saudável, atendendo às recomendações governamentais do Ministério da Saúde;
2. adotar o património gastronómico e organoléptico português sem dispensar muito tempo;
3. eliminar o recurso a utensílios (nomeadamente talheres) convergindo com a perspetiva do *fingerfood* (comida desenvolvida para ser comida com as mãos).

A criação de novos modelos alimentares mais saudáveis, de sabor mais português e passíveis de consumo mais rápido, limpo e de pé, parecia reunir os ingredientes do sucesso e adesão dos públicos, ainda que fomentando o processo de aceleração a que estamos todos, cada vez mais, sujeitos.

O desenho de *contentores comestíveis*², tem como maior obstáculo a consistência (do) material. Porque a matéria alimentar é, na sua maioria, frágil e quebradiça, devendo – no âmbito deste projeto – ser reforçada estruturalmente para poder conter diferentes massas de recheio; o desafio consiste em criar combinações de contentores que possam ser facilmente comidos à mão, mas sob a dupla condição de quer recorrerem à menor quantidade de matéria (normalmente sob a forma de hidratos de carbono), quer influenciando o menos possível no sabor e experiência do conjunto.

Nesse sentido, o esforço desta dissertação será o resultado gastronómico entre a ciência da matéria – *a química* – e a exploração da forma da comida — o desenho—, sob o propósito de requalificar, ou adequar os bens alimentares a novos padrões de comportamento, potenciando-os enquanto instrumento estético e social.

Considerações metodológicas

1. Enquadramento a partir de pesquisa bibliográfica (cultura, programa, tecnologia)
 2. Enunciado dos objetivos esperados
 3. Identificação do património gastronómico local (ovos moles)/ embalagem comestível
- Levantamento de casos de estudo

² Entenda-se por “contentor comestível” (rissóis, pastéis de massa tenra, folhados, empadas, quiches e tortas individuais, pastéis de nata), o invólucro comestível em massa de farinha, contendo algum tipo de recheio, que permita ser comido à mão, sem qualquer dificuldade.

4. Projeto experimental de base laboratorial (rosa dos sabores, texturas e aromas)
5. Projeto experimental de base laboratorial (organoléptica/ cocktails João Branco e Congresso da ilustração)
6. Projeto experimental de base laboratorial (soluções bioquímicas de impermeabilização)
7. Resultados

Enquadramento Na pesquisa bibliográfica inicialmente desenvolvida, selecionaram-se as obras consideradas mais relevantes para o estudo da gastronomia portuguesa e internacional, do ponto de vista cultural, científico (programa) e tecnológico, cujos materiais informativos foram objecto de uma resenha, apresentada no 1.º capítulo sob a forma de “enquadramento”.

Programa Pretende-se criar um programa alimentar com os seguintes objetivos: comer de pé e à mão, sem recurso a utensílios (faca e garfo), segundo as percentagens nutricionais equilibradas que nos são recomendadas pelo Sistema Nacional de Saúde, de acordo com o património organoléptico português. Partindo deste contentor comestível pretendem-se recriar combinações de sabor que possam estar associadas a um código de cores (a hóstia reveste-se de diferentes cores), dando ao homem a possibilidade de construir a sua refeição de uma forma proporcionada e equilibrada, tendo em conta as suas preferências.

Por forma a melhor se compreender a roda alimentar³, fez-se um redesenho da mesma, de acordo com os seus grupos e doses, tomando como exemplo a anteriormente desenhada por Francisco Providência para o IPATIMUP.

³ A Roda dos Alimentos é uma representação gráfica criada em Portugal em 1977, no âmbito da Campanha de Educação Alimentar "Saber comer é saber viver", que ajuda a escolher e combinar os alimentos que deverão fazer parte da alimentação diária.

A sua forma circular está dividida em segmentos de diferentes tamanhos que se designam por grupos e que reúnem alimentos com propriedades nutricionais semelhantes. Noutros países a roda dá lugar à pirâmide dos alimentos que não representa o que deve ser uma alimentação saudável, completa, equilibrada e variada. A pirâmide hierarquiza os alimentos, dando mais importância a uns que a outros. Assim a roda dos alimentos é mais exata pois dá igual importância a todos os alimentos. A nova Roda dos Alimentos mantém o seu formato original, de identificação fácil, associando-se ao prato vulgarmente utilizado. Através desta reestruturação, promoveram-se os valores culturais e sociais dos portugueses, promovendo produtos tradicionais como o pão, o azeite ou as hortícolas. Foram também considerados objetivos pedagógicos e nutricionais. A nova versão subdivide alguns dos anteriores grupos e estabelece porções diárias equivalentes, para além de incluir a água no centro desta nova representação gráfica. A nova Roda dos Alimentos é então composta por 7 grupos de alimentos de diferentes dimensões, indicando a proporção de peso em que cada um deles deve estar presente na alimentação diária: Cereais e derivados, tubérculos – 28% - Hortícolas – 23% - Fruta – 20% - Lacticínios – 18% - Carnes, pescado e ovos – 50% - Leguminosas – 4% - Gorduras e óleos – 2%

Estado da Arte Depois de concluído o levantamento dos autores e referências bibliográficas, procedeu-se ao estudo dos projetos mais pertinentes e significativos (de designers, cozinheiros e artistas) para a comparação crítica e validação histórica deste projeto de dissertação. Estes casos de estudo foram agrupados de acordo com a estrutura triádica do design recorrentemente usada na UA, “autor, programa e tecnologia” (PROVIDÊNCIA, 2003), sob os três ‘pontos de vista’ do projeto em design. *Autoria singular ou colectiva da cultura organoléptica, o programa ou funcionalidade nutricional e a tecnologia dos meios de produção industrial*. Desta forma, tornar-se-ão mais claros os objetivos de cada uma das intenções projetuais integradas em componentes.

Estudo de caso Ao estudar os exemplos de modelos alimentares volantes oferecidos por contentores comestíveis na gastronomia portuguesa, fomos confrontados com o produto regional da doçaria conventual designado por “ovos moles de Aveiro”, excepcionalmente destacado pelas qualidades de desenho (forma como metáfora e extensão simbólica), adequação industrial (exequível), eficiência (prolongada capacidade de conservação), doseado (adequando a quantidade interior à capacidade bocal) e sobretudo limpo (facilitando o seu consumo à mão, sem deixar vestígios).

Por isso este projeto adotou o exemplo do produto regional “ovo mole”: um invólucro em pão ázimo tipo “hóstia”, composto por duas partes côncavas e geminadas, recheadas com doce de gema cozida em calda de açúcar (doce de ovos) e coladas por clara de ovo. Ergonomicamente funcional, tem por base um suporte inteiramente comestível, adequando-se perfeitamente às premissas deste projeto. Os “ovos moles de Aveiro”, apresentam ainda uma configuração, um desenho, que qualifica simbolicamente a experiência da sua ingestão.

Laboratório 1 Houve uma parte importante do trabalho que resultou na apresentação de Projeto I que consta do levantamento e estudo dos “contentores comestíveis” na cultura gastronómica portuguesa e que deu origem a um mapa dos sistemas de processamento enunciados (laminados, contidos, aglutinados, unidos, envolvidos, etc.).

Apropriando-nos deste produto como modelo, o projeto desenvolveu-se partindo da necessária substituição do conteúdo, por forma a que pudesse conter novas pastas alimentares, assim respondendo ao programa dos comumente designados por “salgados”, mas adotando o mesmo tipo de contentor.

Ao experimentar o contentor em “hóstia” preservando novas pastas de recheio, verificou-se que absorvia imediatamente a sua humidade, amolecendo e, inviabilizando consequentemente o projeto. Ao contato de pele desidratada, dura e branca do contentor com a água, verificava-se uma absorção por osmose, alterando a sua estrutura quebradiça e retirando-lhe as qualidades físicas da caixa. Tornava-se por isso necessária a impermeabilização interior da hóstia, com um produto inodoro, insípido e, sobretudo, hidrófugo (que não fosse quimicamente mediado por água).

Laboratório 2 Nesse sentido, foram desenvolvidas experiências químicas com o intuito de selecionar o melhor filme de revestimento. Numa parceria com o Instituto Superior de Engenharia do Porto, foram identificados, avaliados e testados diversos agentes químicos comestíveis bem como avaliados os seus níveis de humidade própria e a sua eficácia impermeabilizante.

Laboratório 3 Durante este processo, e a convite da direcção da licenciatura em Design, foram desenvolvidos eventos gastronómicos no âmbito da apresentação pública do Prémio João Branco e da *2.ª Conferência Internacional de Arte, Ilustração e Cultura visual na infância e educação primária*; tratando-se de almoço e jantar/cocktail volantes para grupos de 40 e 60 pessoas, estes eventos empiricamente desenhados, apresentavam com a aproximação à cultura gastronómica de Aveiro uma mostra de iguarias demonstrativas da sua cultura. A realização destes eventos mostrou-se extremamente enriquecedora para a verificação e cruzamento de experiências de natureza científica e empírica.

Resultados Apesar da inesperada dificuldade em encontrar uma solução tecnicamente válida para a impermeabilização interior dos contentores em “hóstia”, o resultado obtido com cera de abelha foi suficientemente satisfatório, respondendo positivamente a todas as premissas sanitárias e organolépticas. No futuro pretende-se dar continuidade a este projeto a fim de poder produzir e colocar no mercado o novo produto, redesenhado como objecto emocional alimento e veículo de comunicação com o público.

Estrutura da dissertação A dissertação apresenta-se estruturada segundo a trilogia do design: Sujeito (cultura), tecnologia (meios) e necessidade (programa) (PROVIDÊNCIA, 2003: 199) .

Capítulo 1, Cultura:

Trata-se a relevância contemporânea da comida desenhada e a importância atribuída ao ato de “comer” na herança cultural portuguesa. Apresenta-se o património organoléptico português bem como as últimas mudanças no panorama industrial alimentar doméstico em Portugal. Expõem-se os casos de estudo emblemáticos que se relacionam com a primeira premissa projetual (cultura, autoria).

Analisa-se as obras que mais influenciaram e dirigiram o estudo e desenvolvimento deste projeto.

Capítulo 2, Programa:

Parte-se da análise científica e funcional da Fisiologia⁴ do *gosto humano*, compreendendo fenómenos como a análise da sensação do gosto e sua definição. Desenvolve-se um triplo mapeamento comparando texturas, aromas e sabores que se julga constituírem (parte) do património organoléptico português.

⁴ Capítulo da biologia que trata dos fenómenos vitais, isto é, estuda as funções dos diferentes órgãos dos seres vivos.

Para isso, foi desenhada uma taxonomia radial que congrega sabores, aromas e texturas por forma a melhor compreender quais os jogos de oposição complementar ou de variação similar existentes.

O redesenho da *roda alimentar* foi crucial para a rápida compreensão das proporções nutricionais convergentes com os indicadores para a valorização de saúde pública.

Expõem-se os casos de estudo emblemáticos que se relacionam com a segunda premissa projetual (programa funcional).

Capítulo 3, Tecnologia:

Na observação da confecção alimentar de produtos portugueses ingeríveis de pé e em movimento, mapearam-se as tipologias tradicionais de modelos em: laminados, aglutinados, unidos, contidos, e envolvidos), caracterizados por fotografias de exemplos comuns.

Deste grupo destacou-se o produto “ovo mole” de Aveiro, como um caso paradigmático de sucesso e atualidade, contextualizando-o histórica e tecnicamente e o seu processo produtivo.

A investigação laboratorial empírica de novas combinações organolépticas (eventos realizados na Universidade de Aveiro) e experimental de novos processos de impermeabilização da “hóstia” (experiências no Instituto Superior de Engenharia do Porto), ocuparam um importante espaço no tempo despendido com a evolução do estudo (correspondendo aos pressupostos letivos das disciplinas de projeto I e II). O novo produto será aqui validado pelas experiências científicas relativas à aplicação de filmes impermeabilizantes comestíveis, de acordo com o programa previsto e a intenção de transformar o património cultural português, adequando-o a novos ambientes de consumo.

Conclusão:

Na conclusão da dissertação fica o testemunho da enorme riqueza técnica, estética e funcional do património cultural local, frequentemente desvalorizado enquanto acréscimo ancestral e cujo conhecimento consolidado poderá constituir suporte de inovação.

Fica também a aprendizagem que se partilha da necessária humildade de quem quer desenhar o novo a partir do antigo: não é trivial como se julga.

Em anexo à dissertação apresenta-se o glossário específico à grande temática da “comida” aqui tratada, através de entradas interrelacionadas que se associam no tratamento de conceitos, aplicados à fundamentação da dissertação, por vezes acompanhadas de imagens fotográficas que os ilustram.



Figura 2 - Gastropoesia

*Depois de horas e horas,
cozinhar torna-se uma matéria de intuição.
A proporção de farinha para água, para ovos,
mede-se pela elasticidade e aroma da massa,
em vez do ratio exato de grama para litro.*
Mario Batali⁵

Relevância contemporânea da comida desenhada

Reportando-nos, uma vez mais, à trilogia do pensamento projetual em design, adoptada na Universidade de Aveiro (*Francisco Providência*), o *food design* tem-se manifestado sob a forma de inúmeros projetos com diferentes objetivos e públicos-alvo, também podendo ser interpretado segundo a mesma estrutura:

1. *Cultural* (com base em técnicas de produção tradicional como o caso do *chef Rui Paula* ou *Vítor Sobral*);
2. *Funcional* (na pedagogia alimentar e promoção da saúde pública, como o caso da designer *Marije Vogelzang* ou o cozinheiro *Jamie Oliver*);
3. *Tecnológico* (questões científicas que se prendem à cozinha molecular e na inovação de superfícies comestíveis, com vista ao que podem vir a ser as novas pontes que se estabelecem entre a comida e a ciência que lhe está intrínseca — química —, casos de *Heston Blumenthal* ou *Ferran Adrià* precursores nesta área);

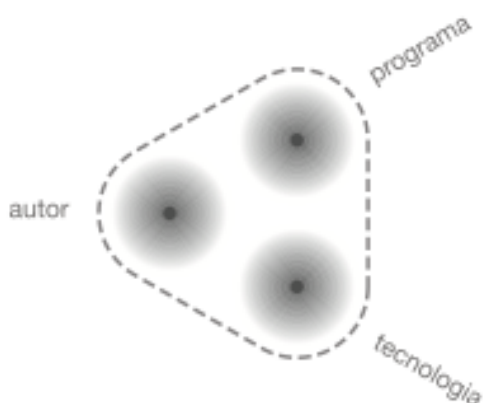


Figura 3 - Trilogia projetual em design, Francisco Providência

⁵ Mario Batali (1960 -) é um escritor Americano, *chef* de restauração. Para além da sua formação clássica na cozinha, é um *expert* da história e cultura da cozinha Italiana, com todos os seus regionalismos e variações locais. É dono de restaurantes por toda a América e em Hong Kong.

A versatilidade de *desenhar a comida* ou de *desenhar com comida* permitiu distinguir um designer de comida, (*food designer*) de um cozinheiro (*chef*), visto que enquanto um a projeta, desenhando-a, o outro, processa-a, cozinha-a. Segundo Francisco Providência (em conversa durante o processo de orientação), *o food designer está para o cozinheiro como o designer está para o artesão*, reportando-se o primeiro à *tecnicidade pós-industrial* e o segundo à *tecnicidade tradicional*, pertencendo a níveis culturais técnicos de diferentes amplitudes.

Através da definição e existência de um pensamento projetual, o *food designer* propõe-se responder a premissas de diferentes tipologias (nutricionais, estéticas, sociais, funcionais, simbólicas, emocionais, comunicacionais, etc.)

Enquanto mediador social, cultural e tecnológico, o *food design* pretende contribuir, funcionalmente, para a vida do Homem, (re)ligando-o ao espaço urbano em que habita.

O *food design* traduz-se numa tomada de consciência da forma sobre a tecnologia, libertando-se da sua dependência (ainda que não a possa ignorar). O designer de comida explora os alimentos enquanto expressão de informação.

Ao longo do processo de aprofundamento científico deste domínio do design concluiu-se que a grande maioria dos *food designers* tem como base a formação em design de produto, o que nos leva a estabelecer correlações: o designer de comida é um designer que projeta bens alimentares com as mesmas metodologias que outro desenhará mobiliário ou sistemas de comunicação.

(Ver glossário, entrada *food design*)

Para a autora, a disciplina de *food design* encontra nas propostas tradicionais da cultura local um motivo de diferenciação próprio e um valor capaz de sustentar a sua globalização. Nesse sentido, não se tratará de substituir os pratos consagrados da cozinha tradicional portuguesa por outras soluções importadas da cultura americana (*hamburgers*), italiana (*pizzas*), inglesa (*sandwich*), alemã (*salsichas*), brasileira (*picanha*), israelita (*kebab*), japonesa (*sushi*), ou chinesa (*chop suey*), mas de redesenhar a cultura gastronómica nacional evitando os prejuízos inerentes aos fritos e às gorduras animais, redimensionando porções e criando novas formas de consumo mais portáteis.

Não faltarão motivos para o reconhecimento de uma identidade organoléptica portuguesa: os pratos de bacalhau (como por exemplo os bolinhos e as pataniscas), as ervas aromáticas nas amêijoas à Bulhão pato, os enchidos como as alheiras de caça, as sopas, o peixe grelhado ou simplesmente cozido como se não conhece noutro sítio, poderão representar Portugal no desenho de alta cozinha internacional. Exemplos como o do *pastel de nata* ou da *francesinha* têm vindo a ocupar um lugar ainda que modesto, nas sociedades urbanas, a contrapor a oferta industrial massificada. Não se trata pois de substituir o papel da taberna ou do restaurante popular, mas antes de trazer para a sofisticação urbana de consumidores exigentes e com pouco tempo, novas e surpreendentes soluções alimentares de gosto português.



Figura 4 – Brickstones, Korefe

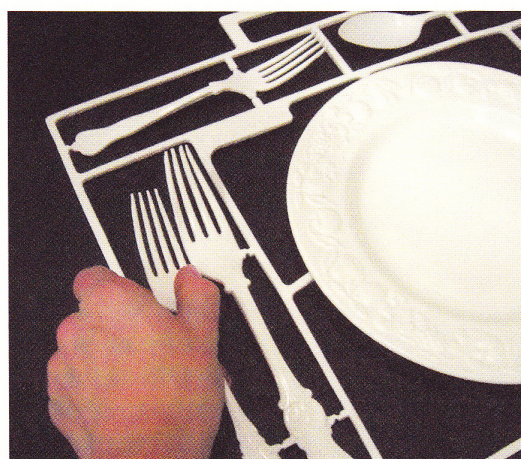
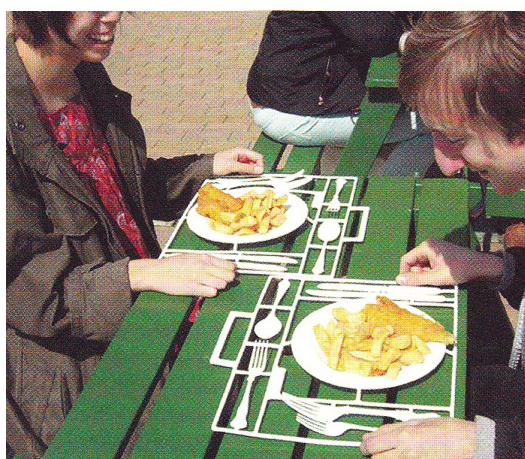
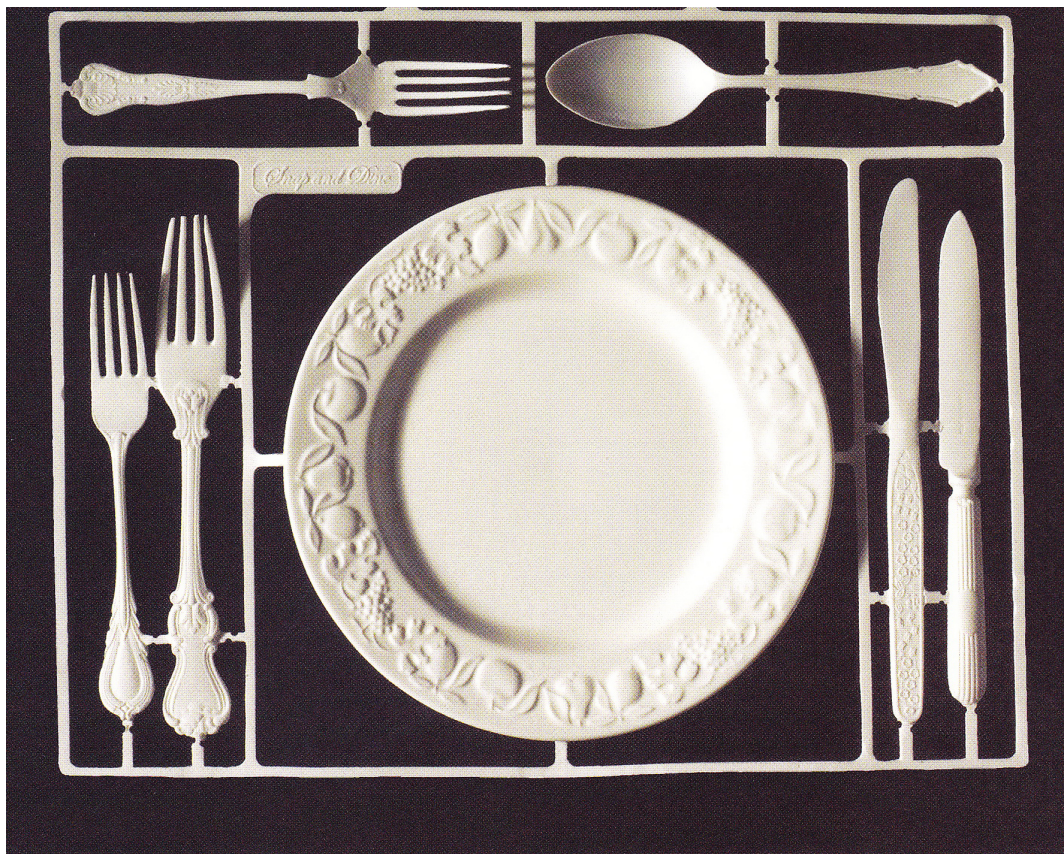


Figura 5 - *Snap and dine*, Demelza Hill



Figura 6 – *Torrão*, Penhas Douradas Food



Figura 7 – Espetada de carne de vaca, Maria de Lourdes Modesto

*Em Portugal o caso mais sério
— e a cerimónia mais solene — é o almoço.
Serão muito poucos os países em que se almoça
tão bem e tão compenetradamente como cá.
É à mesa, e na cozinha,
que os portugueses realmente empreendem o épico da raça.
Na preparação e no despacho da comida,
trabalham mais depressa e bem
do que em qualquer outro ramo de actividade.*

(CARDOSO, 1997:16)

Importância do ato de “comer” na Cultura Portuguesa

Pela geografia territorial diversa de Portugal (apesar de ser um país relativamente pequeno) — paisagem montanhosa no interior norte, planícies a sul — e pelo seu clima ameno, é possível haver uma produção agrícola tão variada. De influências mediterrânicas e atlânticas, Portugal será um dos poucos países que tem o privilégio de produzir de tudo um pouco: desde o vinho (zonas do Minho, Douro, Alentejo, Dão, ou os licorosos do Porto e da Madeira), ao peixe (a simplicidade da pescada fresca cozida ou os grelhados que se fazem ao longo de todo o país), às carnes de diferentes espécies (o célebre cozido à Portuguesa, as tripas à moda do Porto, o leitão à Bairrada, a posta de vitela à Mirandesa, o cabrito assado, os enchidos e presuntos), aos legumes (grelhos, pencas cozidas e nutritivas sopas), aos cereais (pão de trigo ou de milho), à fruta (laranjas do Algarve, uvas e figos do Douro, por exemplo) e ao leite e seus derivados (excelentes queijos e manteigas).

Assim, o território lusitano construiu um padrão gastronómico regional, extenso e diverso, capaz de incluir os mais diversos pratos: desde as carnes de gado, bovino e ovino, porco e aves, aos mais variados enchidos, às diversas espécies de peixe fresco e marisco (grande variedade de pratos de bacalhau), e a produção de queijos onde sobressaem os da Serra da Estrela, de Azeitão e de São Jorge (entre outros).

Com as descobertas marítimas, a gastronomia portuguesa⁶ foi fortemente influenciada pelo uso, por vezes quase excessivo, de especiarias e de açúcar, tal como de outros produtos, como foram os casos do feijão e da batata, adotados como produtos essenciais (informação anteriormente referenciada na resenha bibliográfica). Embora com o mesmo nome, há pratos regionais em áreas

⁶ Considerada como um bem imaterial integrante do património cultural de Portugal, através da Resolução do Conselho de Ministros n.º 96/2000, de 26 de Julho, fundamentando-se no reconhecimento e no valor da culinária de qualidade, com uma enorme diversidade e autenticidade.

aparentemente próximas que podem diferir bastante na forma de confecção, apesar de partilharem a mesma receita base.

A gastronomia nacional define-se através do receituário tradicional Português, recheado de matérias primas da fauna e flora, produzidos a nível local, regional ou nacional, assim como os produtos agroalimentares que, pelas suas características, evidenciam valores de memória, antiguidade, autenticidade e singularidade. Hoje em dia os produtos tradicionais Portugueses representam um importante contributo do mundo rural, contribuindo para a sua valorização e desenvolvimento. Desta forma, potenciam-se as regiões mais desfavorecidas, impedindo a sua desertificação, gerando emprego local, dando garantia de sobrevivência às gerações do presente e do futuro, preservando ecossistemas existentes e o património local. A defesa dos produtos tradicionais, através da aquisição e divulgação, constitui um dos primeiros passos para a validação e promoção da excelência de qualidade, resistindo à massificação e industrialização.



Figura 8 - Tradições gastronómicas portuguesas, Maria de Lourdes Modesto

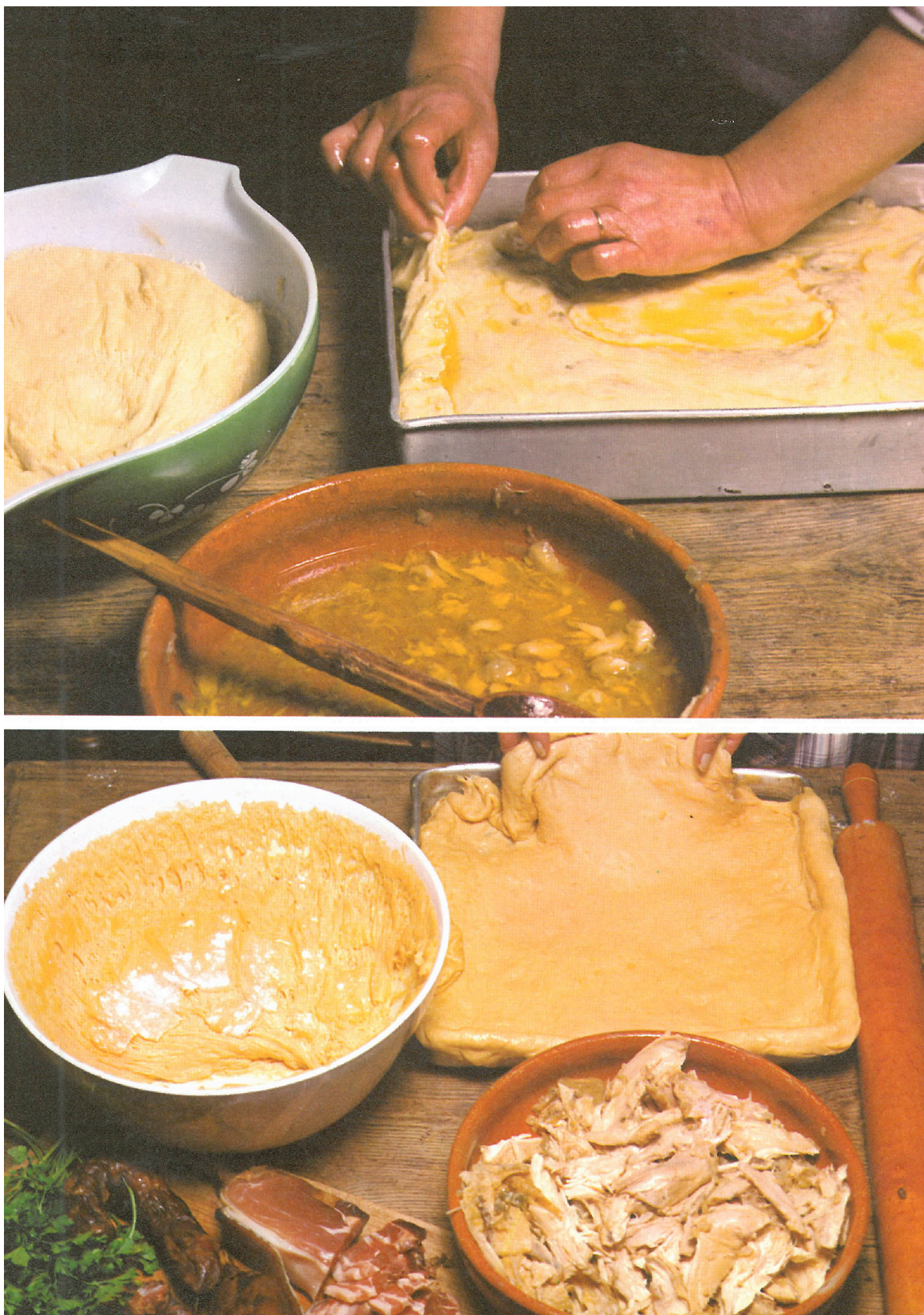


Figura 9 - *Preparação de bolas*, Maria de Lourdes Modesto

Cada vez mais, no mundo contemporâneo tem havido um interesse crescente pelos produtos tradicionais que, desde sempre, foram a base da alimentação saudável e da gastronomia ancestral e que estavam, de certa forma, esquecidos. Felizmente, esta procura pela qualidade de excelência artesanal tem contribuído para a perduração do *saber-fazer*.

Uma boa estratégia de proteção de produtos agrícolas e de géneros alimentícios locais permite a distinção e valorização destes, perante os restantes produtos existentes no mercado atual.

A Gastronomia Underground Portuguesa funciona de acordo com um investimento que, moral e culturalmente, vale muito mais (e “custa” mais) do que o dinheiro: a cultivação de parentescos e conhecimentos; o exercício prático de telefonemas e almoços; os laços de amizade.
(CARDOSO, 2008:19)

Foi em Portugal que se escreveu e publicou a primeira obra sobre culinária, *Arte de Cozinha* ([1680]: 1995), por *Domingos Rodrigues*, cozinheiro da Casa Real de Portugal, validando e direcionando a identidade do que viria a ser a cozinha tradicional portuguesa. Na cozinha Portuguesa prevaleceu sempre uma forte economia alimentar; através do aproveitamento da matéria prima reinventavam-se novos pratos, dando nova funcionalidade aos desperdícios alimentares da véspera (exemplo disso são os pratos de bacalhau, as pataniscas, os arrozos, os croquetes e rissóis). Estes processos tradicionais de conservação e confecção de produtos estendem-se por uma panóplia de costumes: o fumeiro, a matança do porco aproveitando todo o animal, as alheiras, os figos e pêssegos secos em Trás-os-Montes, a massa de pimentão no Alentejo, o peixe com molho de escabeche na Beira Litoral, etc...

Nos últimos tempos, a comida tem alcançado singular popularidade e destaque, devolvendo importância às refeições realizadas em casa, na companhia da família. *Cozinhar com estilo* é a premissa dos novos hábitos comportamentais sociais, optando pela qualidade de compra nas prateleiras de *mercearias finas* (agora apelidadas como lojas *gourmet*) ou supermercados, dispondo de inúmera informação em blogs, e tendências alimentares que a Internet sugere. Julga-se que a comida tem conseguido competir com a indústria da moda, apelando o público para o consumo de novos produtos ou criações gastronómicas que surgem no mercado. A gastronomia *gourmet* não tem perdido valor com a crescente perda de poder de compra da sociedade, tem-se adaptado aos atuais níveis de consumo. Em Portugal, onde este fenómeno ocupa um lugar mais modesto enquanto comparado com países como o Reino Unido, os EUA ou França, ainda é possível encontrar as lojas de produtos *gourmet* com bastantes seguidores, que procuram e adquirem as últimas novidades no mercado.

Assim, houve uma nova geração feminina, de faixas etárias compreendidas entre os 30 e os 50 anos, que regressou à cozinha por prazer e gosto (influenciada pelas revistas, muito além da *Teleculinária*, livros, Internet e media, programas e até mesmo canais dedicados exclusivamente à

prática culinária, através de figuras mediáticas como os casos de *Jamie Oliver* ou *Nigella Lawson*), que não estão dispostas a abdicar dos prazeres culinários mais sofisticados.

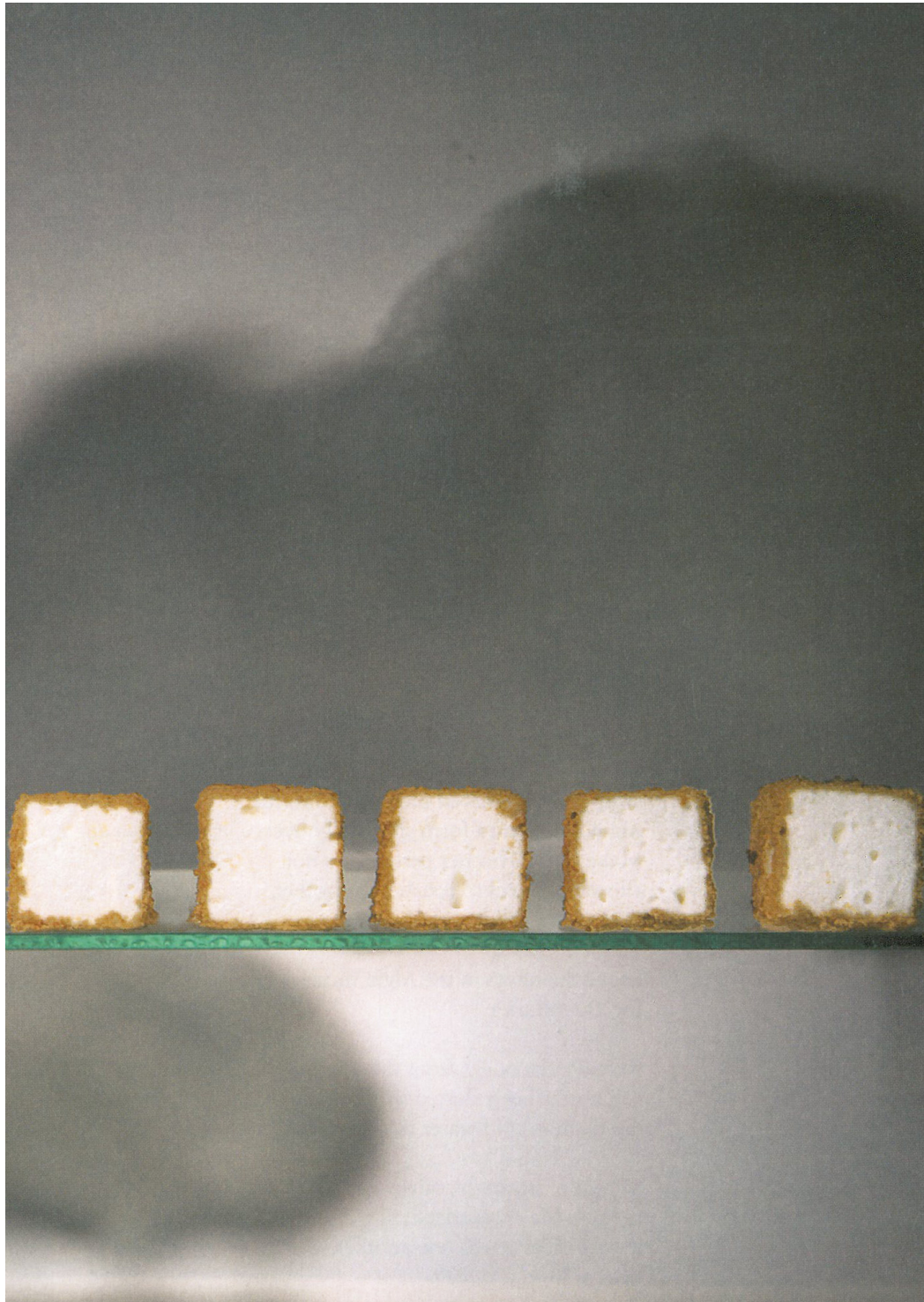


Figura 10 - *Marshmallow de pinhão*, Ferran Adrià

Segundo a *chef* inglesa e autora de livros de culinária *Rachel Khoo* (em entrevista à revista Inglesa *Red*), este tipo de público feminino investe em produtos *gourmet* específicos constituindo um pequeno luxo, muitas vezes partilhado com a família e amigos, cujo nível de vida ainda lhes permite suportar. Para além de ser uma extravagância acessível, verifica-se também uma questão de estatuto social — *passerelles e cozinha estão a superar a arte e a filosofia* (LLOSA, 2012). Há atualmente um crescente interesse por esta temática nos círculos culturais.

Segundo *José Avillez*⁷, há uma tendência social na procura da qualidade alimentar, podendo estar relacionada com a origem do produto, a sua frescura e sazonalidade, a forma como é produzido, preservado ou até transportado.

Esta ideia *trendy* do regresso à cozinha acrescenta um novo significado e linguagem à culinária. Há uma preocupação, quase sempre exagerada, por exemplo, com produtos de origem biológica, com tecnologia especializada para fazer determinadas atividades ou, com questões nutricionais que outrora não existiam. Há uma clara intenção de tornar os hábitos alimentares mais saudáveis mas, invariavelmente, a tendência adoptada pela maioria da bibliografia que diariamente é publicada, apela ao sentido visual, construindo uma identidade de um clã a que todos parecem querer pertencer.

A procura pelo produto original e a sua valorização democratizaram-se socialmente. O produto que se adquire pelo invólucro é cada vez mais recorrente. As embalagens atrativas são, em alguns casos, o motivo de compra, sobretudo pelo público feminino, de determinados produtos. Verifica-se aqui uma tendência de reaproveitamento ou de atribuição de novo significado (funcional ou estético) à funcionalidade de um produto que se adquire em detrimento de outra (embalagens de biscoitos que são uma caixa a qual poderá ter nova aplicação, garrafas de água em formas e materiais apelativos que são adquiridas não pelo produto que está contido no interior para futuras utilizações). A jornalista do diário inglês *The Guardian*, *Elizabeth Day*, confirma: *A flor de sal vem numa caixa lindíssima*.

⁷ (1979-) é um dos mais conceituados *chefs* portugueses cozinha.

De 2008 a 2011 foi *chef* do Restaurante *Tavares*, tendo sido reconhecido com uma estrela *Michelin*, em 2010. O seu estilo de cozinha caracteriza-se pela *tecno-emocionalidade*, valendo-lhe diversos prémios internacionais, incluindo o *chef d'avenir*, em 2005, pela Academia Internacional de Gastronomia.



Figura 11 - Christmas tea



Figura 12 - Mel da Serra da Estrela, de rosmarinho e de urze, Penhas Douradas Food

Comida e memória

Na conexão entre comida e memória não podíamos deixar de referenciar o célebre episódio de Marcel Proust⁸ relembrando as coisas do passado em busca do tempo perdido, quando em visita

⁸ *Mas no mesmo instante em que aquele gole, envolvido com as migalhas do bolo, tocou o meu paladar, estremei, atento ao que se passava de extraordinário em mim. Invadira-me um prazer delicioso, isolado, sem noção da sua origem. Aquele prazer tornou-me indiferente às vicissitudes da vida, inofensivo perante os seus desastres, tal como o faz o amor, enchendo-me de uma preciosa essência: ou, antes, essa essência não estava em mim, era eu mesmo. Cessava de me sentir medíocre, contingente, mortal. De onde me teria vindo aquela poderosa alegria? Senti que estava ligada ao gosto do chá e do bolo, mas que o ultrapassava infinitamente e não devia ser da mesma natureza. De onde vinha? Que significava? Onde poderia apreendê-la? Bebo um segundo gole que me traz um pouco menos que o segundo. É tempo de parar, parece que a virtude da bebida está a diminuir. É claro que, a verdade que procuro não está nela, mas em mim. A bebida despertou-me, mas não a conhece, e tudo o que pode fazer é repetir indefinidamente, cada vez com menos força, esse mesmo testemunho que não sei interpretar e que quero tornar a solicitar-lhe daqui a um instante. Deponho a taça e volto-me para o meu espírito. É a ele que cabe procurar a verdade. Mas como? Grave incerteza, todas as vezes em que o espírito se sente ultrapassado por si mesmo, quando ele, o explorador, é ao mesmo tempo o país obscuro a explorar e onde todo o seu equipamento de nada lhe servirá? Explorar? Não apenas explorar: criar. Está diante de qualquer coisa que ainda não existe e a que só ele pode dar realidade.*

E recomeço a perguntar-me que estado poderia ser esse, desconhecido, que não trazia nenhuma prova lógica, mas a evidência da sua felicidade, da sua realidade ante a qual as outras se desvaneciam. Quero tentar fazê-lo reaparecer. Retrocedo pelo pensamento ao instante em que tomei a primeira colherada de chá. Encontro o mesmo estado, sem nenhuma luz nova. Peço ao meu espírito um esforço mais, que me traga outra vez a sensação fugitiva. E para que nada quebre o impulso com que ele vai procurar captá-la, afasto o obstáculo, toda a ideia estranha, abrigo os meus ouvidos e a minha atenção contra os rumores da peça vizinha. Mas sentindo que o meu espírito se fatiga sem qualquer resultado, forço-o, pelo contrário, a aceitar essa distração que eu lhe recusava, a pensar em outra coisa, a refazer-se antes de uma tentativa suprema. Depois, numa segunda vez, faço o vácuo diante dele, torno a apresentar-lhe o sabor ainda recente daquele primeiro gole e sinto estremecer em mim qualquer coisa que se desloca, que desejaria elevar-se, qualquer coisa que teriam desancorado, de uma grande profundidade; não sei o que será, mas aquilo sobe lentamente; sinto a resistência e ouço o rumor das distâncias atravessadas.

Por certo, o que assim palpita no fundo de mim deve ser a imagem, a recordação visual que, ligada a esse sabor, tenta segui-lo até chegar a mim. Mas debate-se demasiado longe, de forma confusa; e mal percebo o reflexo neutro em que se confunde o ininteligível turbilhão das cores agitadas; posso distinguir a forma, pedir-lhe, como ao único intérprete possível, que me traduza o testemunho do seu contemporâneo, do seu inseparável companheiro, o sabor, pedir-lhe que me indique de que particular circunstância, de que época do passado é que se trata.

Essa recordação chegará até à superfície da minha consciência, esse instante antigo em que a atração de um instante idêntico veio de tão longe solicitar, remover, levantar o mais profundo de mim mesmo? Não sei. Agora não sinto mais nada, parou, tornou a descer talvez; quem sabe se jamais voltará a subir do fundo da sua noite? Dez vezes tenho de recomeçar, procurando-a. E, de cada vez, a covardia que nos afasta do trabalho difícil, da obra importante, aconselhou-me a deixar aquilo, tomando o meu chá, pensando simplesmente no dia de amanhã.

E de súbito a lembrança apareceu. Aquele gosto era o do pedaço de madalena que aos domingos de manhã, em Combray (aos domingos eu não saía antes da hora da missa), a minha mãe me oferecia, depois de o ter mergulhado no chá da Índia ou de tilia, quando a ia cumprimentar ao seu quarto. O simples fato de ver a madalena não me havia evocado coisa alguma antes de que a provasse; talvez porque, como depois tinha visto muitas, sem as comer, nas confeitarias, a sua imagem deixara aqueles dias de Combray para se ligar a outros mais recentes; talvez porque, daquelas lembranças abandonadas por tanto tempo fora da memória, nada sobrevivia, tudo se desagregara; as formas — e também a daquela conchinha de pastelaria, tão generosamente sensual sob a sua plissagem severa e devota — tinham-se anulado ou então, adormecidas, tinham perdido a força de expansão que lhes permitia alcançar a consciência. Mas quando mais nada

à sua mãe, na aldeia francesa de *Combray*, inicia a experiência mágica que lhe perdurou na memória até ao final da sua vida:

(...) Aquele prazer tornou-me indiferente às vicissitudes da vida, inofensivo perante os seus desastres, tal como o faz o amor, enchendo-me de uma preciosa essência: (...) Cessava de me sentir medíocre, contingente, mortal. (...) Senti que estava ligada ao gosto do chá e do bolo, mas que o ultrapassava infinitamente e não devia ser da mesma natureza. De onde vinha? (...) É claro que a verdade que procuro não está nela, mas em mim. (...) Deponho a taça e volto-me para o meu espírito. (...)

Todos nós guardamos poderosas memórias relacionadas com comida, desde a infância à idade adulta. Estas memórias não só ilustram as diferentes formas e modos de comer, revelando identidades singulares, como nos trazem agarradas a elas, emoções, pessoas e lugares fundadores do que somos. Aquilo que comemos tem grande significado enquanto mediador para o reconhecimento pessoal e identidade colectiva. Este tipo de reflexão sobre comida é especialmente conduzido pelo significado emocional, autobiográfico e simbólico que gera no indivíduo. As memórias relacionadas com comida que reportam à nossa infância podem ser positivas, negativas ou uma junção agri-doce de ambas; a chamada *comfort food* da idade adulta reporta-se normalmente à comida especial que a nossa Mãe nos fazia quando estávamos doentes, ou simplesmente para nos “confortar” ou aquecer – canja de galinha, tostas mistas, puré de batata caseiro ou croquetes –, caseira ou industrial, marcador demográfico de etnografia, regional, geracional, de género, religioso ou social.

Através desse estado nostálgico, as memórias preservam identidades que foram ameaçadas pela migração, mobilidade e questões culturais da massificação suburbana, e isso é que é comovente.

subsiste de um passado remoto, após a morte das criaturas e a destruição das coisas, sozinhos, mais frágeis porém mais vivos, mais imateriais, mais persistentes, mais fiéis, o odor e o sabor permanecem ainda por muito tempo, como almas, que lembram, aguardam, esperam, sobre as ruínas de tudo o que existe e, suportando sem ceder, a sua gotícula impalpável, na grande construção que é a recordação.

Mal reconheci o gosto do pedaço de madalena molhado em chá que minha mãe me oferecia (embora ainda não soubesse, e tivesse de deixar para muito mais tarde tal averiguação, por que motivo aquela lembrança me fazia tão feliz), eis que a velha casa cinzenta, onde estava o seu quarto, colocou-me, como num cenário de teatro, no pequeno pavilhão que dava para o jardim e que fora construído para os meus pais nos fundos da mesma (essa pequena parte da casa que só eu recordava até então); e, com a casa, a cidade toda, desde a manhã à noite, a qualquer momento, a praça para onde me mandavam antes do almoço, as ruas por onde eu passava e as estradas que seguíamos quando estava bom tempo. E, como nesse divertimento japonês de mergulhar numa bacia de porcelana cheia d'água pedacinhos de papel, até então indistintos e que, depois de molhados, se desfazem, se delimitam, colorindo-se uns aos outros, diferenciam-se, tornam-se flores, casas, personagens consistentes e reconhecíveis, assim agora todas as flores de nosso jardim e as do parque do Sr. Swann, e as ninfas do Vivonne, e a boa gente da aldeia e as suas pequenas moradias e a igreja e toda a Combray e seus arredores, tudo isso que toma forma e solidez, saiu, cidade e jardins, da minha taça de chá.



Figura 13 – *Madalena*, Pedrita

Muitos são os casos em que durante a infância há uma certa adversidade perante a classe dos vegetais e hortícolas e daqui nascem as memórias negativas perante a resistência aos espinafres, nabos, brócolos, ervilhas ou sopa.

Contrariamente, há também certos alimentos que marcam determinadas passagens das nossas vidas, como pontos de partida da idade de adulta como é o caso do vinho - apreciar um bom copo de vinho requer tempo e sobretudo educação do paladar — , determinados tipos de queijos (por exemplo, os embolorados), comidas que contêm algum tipo de exotismo ou erotismo como é o caso do sushi, comidas com carácter mais gordo ou picante, *foie gras*, ou produtos de carácter especial que fazem com que o seu preço de custo seja mais elevado e que só a partir de determinada faixa etária as possamos apreciar. É nesta fase adulta que chega o momento de descoberta, quando cada um tem já autonomia e disponibilidade para escolher o que ingerir, de acordo com o seu possível sentido do gosto.

Quando se reflete acerca daquilo que se come chega-se facilmente à conclusão de que a resposta não é fácil, pois a variedade do que comemos diariamente é francamente grande. Resta tentar perceber o que é que mais nos preenche a alma, que produz em nós uma identidade cultural ou o que simplesmente nos satisfaz.

Brillat Savarin estrutura uma clara distinção entre o que é um jantar humano, cheio de profundo significado cultural, e a alimentação animal, um ato puramente biológico de conservação. Mas nem tudo o que comemos tem importante significado; às vezes, apenas nos alimentamos.

A comida, enquanto ponto de encontro (com os outros, com o passado e com nós mesmos), cria uma consciência da posição distante sobre nós, revelando na memória a incompletude cultural. Em vez de saciar uma fome (identitária), expõe-nos esse vazio. (BERQUIST, 2006:15)

Pensando na comida a partir da proposta triangular de estruturação do sistema alimentar — identidade, responsabilidade e conveniência —, podemos perceber que o processo de decisão de o que comer é complicado e difícil, não só pelas considerações de conveniência e responsabilidade, mas também pelos conflitos que se geram dentro da própria identidade, já que somos o que comemos e por isso voltaremos a ser, comendo, o que implicará uma condição ontológica dos alimentos que lhes é conferida pela memória — comer para ser.

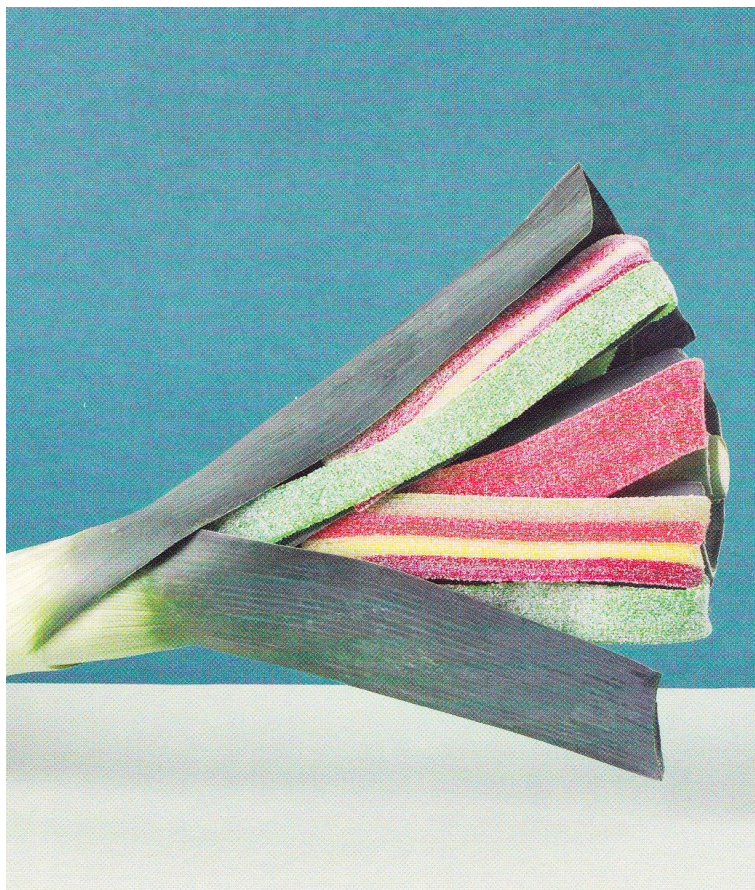


Figura 14 - *Sweet Veggies*, Wendy Van Santen



Figura 15 – *Tibia*, Pedrita

Comida e fetichismo

Como se lê no dicionário⁹, a palavra “fetiche” tem origem no português *feitiço* difundindo-se pelo francês *fétiche*, significando o *objeto animado ou inanimado, natural ou artificial, a que se presta culto por se lhe atribuir poder sobrenatural*. Segundo a mesma fonte, *fetichismo é o culto por objetos possuidores de poder sobrenatural ou virtude mágica*. O *fetichismo* traduz uma consequência operativa que supera a sua dimensão material, transformando as forças em presença. Não só os amuletos e as bruxarias que o homem invocou durante toda a sua existência simbólica, como os objetos de mediação sexual do prazer, coisificando (ou objetivando) relações de poder, como na produção instantânea de reputação social visando a aceitação da comunidade ou mesmo o seu domínio, pela apresentação de certos artefactos indicadores. A comida também se associa à magia de superar e transformar a realidade, não tanto pela ingestão de afrodisíacos, mas talvez mais pela representação que assumem no imaginário daqueles que os procuram.

Aparecendo no séc. XVIII, o termo *fetich*, foi inicialmente usado para descrever religiões primitivas. Apropriado pelos sexologistas no séc. XIX, o *fetichismo* acabou por descrever processos essencialmente psicológicos (mais do que sociológicos), inerentes ao pensamento Freudiano sobre a teoria da sexualidade. Freud descreveu o *fetichismo* como forma de sobrevalorização sexual através de qualquer coisa aparentemente inapropriada aos seus fins orgânicos e reprodutivos (pé, cabelo, peça de roupa, sapato); ao substituir o objeto sexual, o *fetich* torna-se imprescindível à realização sexual, frequentemente sugerido como contributo erótico. Marx também reconheceu cedo a função *fetich*¹⁰ das mercadorias, percebendo o seu impacto social e comercial na valorização (social) da mercadoria. (MARX, 1867)

De qualquer modo, o que as pessoas são compelidas a procurar na comida para além do alimento químico, constitui geometricamente uma camada “fetich”, tanto maior quanto mais compulsivo o desejo.

A *síndrome do glutão*, é uma perturbação que se manifesta pela ‘preocupação com comida e uma preferência por comida requintada’ (ROSSEAU, 1997: 1185), causada por lesões na parte anterior direita do cérebro (este problema físico é o que caracteriza todos aqueles que gostam de comer bem, e gulosamente).

Independentemente da experiência ser ou não prazerosa o fetichismo também surge como analgésico (da mesma forma que, no séc. XIX, o ópio era usado para fins funcionais, não como droga recreativa mas sim como terapia), enquanto diversão, ou como forma de compensação afetiva ou da exclusão de alguma coisa. Assim, quando celebramos com outros as nossas compulsões com a comida, não prestamos atenção à origem dessa necessidade nem tão pouco

⁹ Dicionário da Língua Portuguesa da Porto Editora, 7.ª edição

¹⁰ *Fetichismo, relação social entre pessoas mediadas por coisas. O resultado é a aparente relação direta entre as coisas e não entre as pessoas. As pessoas agem como coisas e as coisas como pessoas.* [MARX, KARL, O capital, crítica da economia política; capítulo 1, secção 4, editora Difel (7.ª edição) 1.ª edição 1867]

às consequências que essa obstinação nos pode trazer (distúrbios alimentares como a anorexia ou bulimia, problemas cardiovasculares decorrentes da obesidade, etc.)¹¹.

O prazer é um conceito intelectualmente difícil de enfrentar e, talvez até mais, quando se trata de um mediador alimentar, com objetivos educacionais e de entretenimento. Segundo o autor *Rosseau* o programa televisivo de *Heston Blumenthal* é fascinante: porque nos transporta para a dimensão laboratorial, é como se se assistisse a um momento mágico e de reprodução impossível¹². Os pratos clássicos por ele reinventados, mantendo-se clássicos (alguns durante séculos), vão, provavelmente, continuar na tipologia dos clássicos, independentemente da consideração que *Blumenthal* faz ao *original*. Esta sua noção de original é, muitas das vezes, dissonante do carácter funcional ou da sua viabilidade, por exemplo, redesenhando uma receita de hambúrguer que passa de 10 minutos para cerca de 30 horas de confecção.

Numa espécie de ficção alimentar televisiva, este tipo de programas oferece entretenimento, que apela à imaginação: tudo o que é aparentemente prazeroso para aqueles que se interessam pela comida poder-se-à tornar viável e extremamente original. A alienação que se verifica quando nos sentimos tentados com a realidade imaginária de *Blumenthal* é muito distinta da realidade política do quotidiano, nas sociedades modernas em que nos encontramos. A questão passa por perceber se se pretende, ou não, desvirtuar a realidade para entrar neste estado de *obsessão do original*, intervindo na comida.

A indústria do lazer (que mais rigorosamente se poderia designar por indústria da cultura) — atualmente a mais poderosa, económica e socialmente — apela ao carácter lúdico, com base na imaginação, permitindo ao público, ainda que temporariamente, evadir-se à sua realidade diária. Os programas culinários televisivos fazem parte desta indústria mas, devido à sua visível repercussão, têm alcançado um número ímpar de instituições que integram a vida da sociedade: a família, o governo e a escola. Na perspetiva da indústria, e contribuindo para o intenso interesse contemporâneo pela comida, o sucesso televisivo no redesenho e invenção de novos pratos, na realidade, não tem fomentado a liberdade e autonomia do público mas o seu contrário, criando o efeito reprodutivo da convencionalidade internacional da gastronomia comum.

Por um lado, dominam as preocupações relativas à saúde pública e aos novos modelos de vida urbana, nos quais se desencadeiam doenças¹³ e perturbações, forçando o Estado a regular e fiscalizar a indústria alimentar. Por outro lado, o crescimento da perspectiva de esperança média de vida da sociedade implica a reeducação alimentar, não só como meio de longevidade, mas também requalificando o conforto da vida e do prazer de comer que, quando se iniciam em fases infantis, poderão adquirir um carácter mais lúdico, convergindo para o alcance da felicidade.

¹¹ Um bom exemplo disto será a cultura alimentar americana.

¹² Por exemplo, adicionar vodka ao processo de fritura de peixe permite uma mais rápida evaporação da água, criando uma camada crocante ao peixe.

¹³ Como o caso da obesidade

Alimentos Feiticistas

Acredita-se que esta dialética não se encontra ainda sincronizada no seu todo, pois apenas o sector social mais informado e economicamente dominante poderá assumir este tipo de responsabilidade no que se refere à forma como nos alimentamos. Dentro deste grupo existe ainda uma minoria de consumidores centrados no *movimento alimentar sustentável* (WALSH, 2011), para os quais o *fetichismo*, em conotação com a comida, seja talvez uma alternativa imaginária à grande maioria de consumidores comuns.

Sob a observação da sexualidade, Michel Foucault estabelece a ligação entre sexo, comida e modernidade, a partir da perspectiva religiosa:

Não devemos esquecer que fazendo sexo, este tinha de ser confessado acima de tudo, tendo em conta que as orientações da Igreja Católica sempre o apresentaram como um inquietante enigma: não como uma coisa que teimosamente se mostra a si própria mas que se esconde sempre, a presença insidiosa que fala numa voz tão surda e disfarçada que, frequentemente nos arriscamos a permanecer-lhe surdos... De facto, o que é peculiar para as sociedades modernas não é terem relegado o sexo para uma existência ensombrada, mas terem-se dedicado a falar dele, ad infinitum, explorando-o como se de um segredo se tratasse.

(Foucault, 1978: 35)

Ao enunciar a sexualidade como prática autónoma do seu próprio agente e corpo histórico, a modernidade contribui para a sua coisificação e estereotipia mercantil. Do mesmo modo, ao falar



Figura 16 – Ostras, Need Supply Company

de comida, em vez de a integrar na vida como alimentação, permitiu o seu fetichismo comercial, a começar desde logo pelos exemplos de exploração subliminar das grandes marcas industriais como, por exemplo, os gelados *Olá* e o soberbo *magnum* numa alusão fálica implícita ou os produtos *McDonald's* como prolongamento festivo da experiência intensa e sensual dos corpos jovens.

Acerca da pornografia, a autora Linda Williams (2004: 165-6) descreve a ironia do obsceno como *algo que deveria estar fora do cenário de representação* (origem etimológica de “obs” + “ceno”), onde talvez fosse relevante falar do corrente (*em cena*), do sexo – tal como a comida. Segundo a mesma autora, quando se fala de *food media*, *Blumenthal* é um exemplo líder em como, o mais banal se pode transformar no mais enigmático. No caso de *Nigella Lawson*, acontece o reverso: o que para muita gente é um caso banal — cozinhar para família e amigos — apresenta-se como o mais enigmático. Também *Jamie Oliver* e *Rachael Ray* o fazem, mas o exotismo de *Nigella* reside na íntima relação de sensualidade que cria com a comida.



Figura 17 - *Nigella's obsession*, produção fotográfica para a revista *Stylist*

Segundo *Linda Williams*, contrariando a crescente veneração de que tem sido alvo a célebre cozinheira¹⁴, (de atraente beleza e saudável aparência), julga tratar-se de uma figura televisiva que sofre de um forte distúrbio alimentar.

O público assiste aos programas de Nigella Lawson¹⁵ pelo comportamento desagradável que ela tem em torno da comida, considera a escritora Rose Prince, atacando as sobras que restam no frigorífico depois de uma festa, enfiando um dedo dentro de uma taça de um creme de chocolate enquanto coloca grandes quantidades de creme em qualquer coisa. É puro entretenimento. Nada disto deve ser levado a sério... Nada é verdade, pelo menos até agora. Através deste convite *sui generis* que faz ao visitar o seu frigorífico, *Nigella* torna elegante e perfeitamente aceitável o que, de outra forma, enquanto ato isolado e solitário, seria tido por vulgar grosseria.

A comunidade Inglesa apelidou a figura de *Nigella Lawson the queen of the food porn* — a rainha da pornografia alimentar —, associando a sua relação com a comida a um comportamento que suscita uma conotação sexual subliminar, que *Nigella* assume como uma atitude descontraída dentro da sua cozinha.

Embora não se aprovando a falta de sentido pedagógico no que toca aos níveis de equilíbrio de saúde pública, julga-se que este fascínio pelo ícone que *Nigella Lawson* constrói, advém da sua honestidade quanto à ausência de regras, tornando-se por isso atraente, perante o atual cenário urbano-contemporâneo que não se revê no exagero racional do nutricionismo, bem como a natureza da sua imagem, uma beleza natural que passa ao lado da magreza opressiva da modelo de *passerelle*, conectando-a à audiência.

O nível de espiritualidade e intimidade que tem com a comida e a expressão de felicidade enquanto cozinha são reveladores desta obsessão (*fetiche*) que nutre pela comida: a verdadeira assunção da beleza no grotesco, invertendo a tendência higienista contemporânea de disciplina da boca, ao oferecer o seu contraponto catártico da liberdade do desmedido.

¹⁴ Nigella não gosta de ser apelidada de *chef*, não se revendo nesse conceito.

¹⁵ Considerada pelos britânicos como “*queen of food porn*”

Como anteriormente referido, as ligações entre comida e sexo são primárias. Ambas se centram na mais primitiva expressão do ser enquanto indivíduo (comer), e enquanto espécie (fornicar), na reprodução biológica e na preservação do homem e do grupo pela consolidação de laços emocionais. Ambos envolvem a incorporação de entidades exteriores dentro do corpo privado. São atividades altamente pessoais, de carácter íntimo, comprometendo os sentidos primários de visão, olfato, toque e gosto. *Elspeth Probyn*¹⁶ defende a ideia de que *as práticas de preparação e degustação de comida são altamente sensuais e, por vezes, sexuais. O simples facto de as mãos tocarem a comida percebendo as superfícies, texturas, gostos, odores, interiores e exteriores* (2000:60), não supera a experiência infantil da primeira manifestação sexual de prazer ao sorver o alimento do próprio corpo da mãe.

Tanto o sexo como a comida requerem a utilização do órgão que é a boca. Continuando segundo a perspetiva da mesma autora, o sexo dá origem a crianças, as quais criam um vínculo com as suas mães sob a forma da amamentação (comida); as mães, por sua vez, usam o sexo e a comida para enlaçarem o homem à sua família.

As partes corporais vitais à reprodução são ricamente dotadas de complexos significados culinários, frequentemente contraditórios: amor e ódio, atração e repugnância. (ALLEN, 2000)

Segundo a visão antropológica (Farb and Armelos, 1980:136), *de acordo com a tradição Judaico-Cristã, comer a fruta do conhecimento no Jardim do Éden foi seguido da vergonha sexual; primeiro vem a comida, depois o sexo... A íntima relação entre o ato de comer e o sexo não são difíceis de explicar se se assumir que no início da evolução da espécie humana, homens e mulheres foram reunidos primeiramente pelas duas necessidades básicas de sobrevivência – comida e procriação.*

Na literatura, as ambiguidades partilhadas entre comida e sexo são comuns. Na própria Bíblia, no Antigo Testamento, do Canto dos Cantos nas atraentes metáforas, em apelo ao palato, tenta-se expressar as complexidades da temática amorosa e, também, os prazeres sensuais que advêm do ato de comer e que, segundo *Savarin*, são os verdadeiros reparadores das sucessivas perdas nas nossas vidas.

¹⁶ No livro *Apetites Carnais: Comida, sexo, identidades*.

Comida e representação

O tema das *naturezas mortas* começa a ser representado durante a Idade Média, como fundo de temáticas religiosas ou realistas, mas é no séc. XVI que se assume como género artístico independente, mostrando frutos, animais e objetos. A assunção renascentista do espírito científico (aparecimento das ciências naturais) e as ideias da reforma protestante trouxeram à pintura um culto realista da representação.

Apesar de tomarem parte no ensino da formação artística das primeiras escolas de arte, as *naturezas mortas* (representações de 'coisas inanimadas') foram desconsideradas na sua categoria artística, quando comparadas com outros géneros da pintura (como por exemplo as cenas históricas). Na pintura Holandesa, profícua em temas domésticos, destacam--se fartas mesas de comidas e bebidas, louças ou frutos e flores, vivenciados no âmbito privado da esfera doméstica. A opção pela *pintura natural de coisas naturais*, fazia destacar todos os seus pormenores, revelando contrastes de luz e sombra, texturas interiores e exteriores, e brilhos, de tal modo que as pinturas pareciam também libertar odores, induzindo o espectador à gastronomia, abrindo-lhe o apetite.

O pintor *Toulouse-Lautrec* contribuiu para este jogo entre comida, pintura e experiência (prazer). Na sua receita de biscoitos, *serpente do convento*, a base de massa doce é enrolada em "S" lembrando o dorso ameaçador de uma serpente. A receita diz o seguinte: *pegue em duas uvas-passas e faça os olhos. Cubra o topo com metades de amêndoa com a parte da pele virada para cima, representando as escamas ao longo das costas do réptil. Coza no forno, durante 25-30 minutos ou até que a serpente esteja totalmente cozinhada. Deixe-a arrefecer antes de surpreender os convidados.*

A *serpente do convento* é um exemplo mimético e ilusório do domínio geral das *comidas decorativas*, criadas para divertir e deliciar. A história da cozinha está recheada de diretrizes acerca de apresentações/representações ornamentais (tal como nos antigos banquetes de serviço à francesa, em que se apresentavam as carnes revestidas de penas, encenando pássaros e aves coloridas).

Jean-François Revel cita a sua descrição entusiástica a partir de um tratado do século XVII sobre servir à mesa:

Esta prática encanta o olhar, e enquanto antegosto das coisas apetitosas que aqui se podem encontrar, parece à primeira vista que os nossos olhos vão devorar estes pratos deliciosos: o prazer de os ver/apreciar é maior do que o de os tocar, e é uma satisfação inconcebível, durante a refeição inteira, ter presentes tais objetos agradáveis que excitam o apetite ainda mais do que meramente o despertam. A função de antecipar a experiência, condicionando-a pela representação, tornar-se-ia prática vulgar em toda a publicidade visual do séc. XX.

Na tradição gastronómica portuguesa, exemplos de representação poderão ser os doces evocativos para pagamentos de promessa ao S. Gonçalo de Amarante (falo ereto com base de



Figura 18 - *Natureza morta com morte, frutas e vegetais*, Frans Snyders



Figura 19 - *Butcher's stall*, Pieter Aertsen



Figura 18 - http://farm5.static.flickr.com/4039/4286255643_d57e5a6779.jpg

duas esferas testiculares) e das cavacas em Aveiro (formas côncavas de alusão genital feminina), em ambos os casos associadas à atividade reprodutiva ou simplesmente à intervenção do Santo para facilitar o relacionamento intersexual afetivo, encontram-se disseminadas um pouco por todo o território, ainda que recorrendo a outros motivos (por exemplo em Guimarães na festa da Santa Luzia, os homens oferecem às suas amadas réplicas de sardões em pão e elas devolvem-lhes passarinhas também em massa de pão).

A experiência destas *naturezas mortas* proporciona, também, a troca sinestésica entre os sentidos. Ler a descrição de uma refeição pode fazer crescer água na boca; uma imagem de comida inteligentemente pintada pode incitar a um pensamento sobre o seu gosto. A capacidade indutiva de uma cena pintada estimular o apetite, tem sido reconhecida como um sinal de capacidade artística, como o antigo comentário de *Philostratus* (séc. III a.c.) testemunha:

É bom colher figos e também não ignorar os figos nesta pintura. Figos cor de púrpura gotejando sumo, amontoados em folhas de videira; são retratados com lanhos na pele, alguns apenas rompendo para expelir o seu mel, alguns rebentando, são tão maduros... Dir-se-ia que mesmo as uvas na pintura estão boas para comer e cheias de sumo avinhado. E o aspeto mais fascinante de tudo isto: num ramo frondoso está mel amarelo e maduro, dentro do favo, pronto a correr se o favo for pressionado; noutro ramo encontra-se queijo pouco curado e trémulo; e há taças de leite não apenas branco mas reluzente. (...)

A imaginação facilmente evoca uma imagem a partir destas palavras, antecipando a doçura das uvas e do mel. As próprias palavras de *Philostratus* demonstram a pronta interação entre a prática comestível (*é bom colher figos*) e a apreciação de imagens da comida (*e também não ignorar os figos nesta pintura*).

O filósofo *Arthur Schopenhauer*, que insistiu numa separação radical entre o *desejo* e a *experiência estética*, teve uma perspectiva particularmente rígida sobre o poder da imagem na convocação do paladar. *Schopenhauer* poderá contribuir com um aspeto interessante através do seu comentário sobre a excitação do apetite: ***a sua imagem é mais cativante pela promessa do que pela satisfação.***

O tipo de imagens que ele deprecia capta o aspecto de uma refeição antes de alguém se sentar para a comer. Porque ninguém come literalmente o que vê, é necessário antecipar-se o sabor de algo antes de ser retratado, como tendo sido comido. A refeição terminada deixa atrás de si rasto de detritos. É a antecipação da primeira dentada que excita o apetite e cria a expectativa sobre a experiência de degustação que se lhe seguirá.

Em suma, tanto na prática quotidiana como em produções culturais, a visão e o paladar desempenham papéis na estimulação do desejo de comer e da experiência subsequente. Por vezes, a antecipação que a visão incita é satisfatória, outras vezes não.



Figura 19 - *A leiteira*, Johannes Vermeer

No livro *Comida para pensar*¹⁷, Richard Hamilton invoca o colecionador Knut Jensen¹⁸, que acumulou inúmeras reproduções de comida japonesa, modeladas em material plástico que surgem frequentemente nas montras dos restaurantes japoneses e chineses como indicação de *menu*. Essas esculturas de cores brilhantes dão um aspecto tão artificial quanto apetitoso aos pratos, assim contribuindo tanto para a informação do cliente como para a sua persuasão a experimentar. A simulação emocional da visão condicionará a experiência organoléptica. É com base nesta constatação que todas as grandes superfícies de *fast food* mostram os seus pratos em grandes e coloridas imagens, assim apelando à antecipação da experiência degustativa.

Alguns artistas pós-modernos, ainda que de forma indireta, têm-se debruçado sobre a temática da comida. A obra de Marcel Broodthaers, *Casserole et moules fermées* (caçarola e mexilhões fechados), não se reporta necessariamente à organoléptica suscitada pelos mexilhões, ainda que essa sensação seja propiciada no cérebro daqueles que visitam esta peça de *ready-made*, lembrando-lhes o sabor a mar presente nos mexilhões cozidos ao vapor. Não sendo esta a finalidade da obra — *objeto comum* — há uma insinuação aqui implícita relativamente aos sentidos que ela desperta.



Figura 20 - *Casserole et moules fermées*, Marcel Broodthaers

¹⁷ Hamilton, Richard e Todolí, Vicente. *Comida para pensar*. Barcelona, Actar D, 2009. (Hamilton & Todolí, 2009: 54)

¹⁸ Knut Jensen é fundador e mecenas e diretor do Museu de Arte Moderna Lousiana, na Dinamarca.

Em 1962, *Alison Knowles* criou o evento coletivo, *Make a salad*¹⁹, uma grande produção comestível²⁰ que foi servida a uma audiência de cerca de 300 pessoas — apresentava-se, assim, um *happening* de caráter efêmero.



Figura 21 - *Make a Salad*, Alison Knowles

O artista *Dieter Roth* utiliza a comida como mediador. Implicando riscos de diferentes ordens, a matéria orgânica decompõe-se num curto espaço de tempo, sendo por isso de número reduzido o número de obras que chegam até a um museu com vista à sua exposição. *Daniel Spoerri*²¹ classificou a sua arte como “comestível”.

Na década de 70, *Spoerri* abriu o seu próprio restaurante²², constituindo em si mesmo uma verdadeira obra de arte construída pelos seus colaboradores, clientes e comensais: ao final da noite, quando todos vão embora e as mesas ficam vazias, estas permanecem tal e qual estavam²³. Todos os restos que ali se deixaram têm como fim a tentativa de perpetuação temporal e espacial²⁴.

¹⁹ “Faz uma salada”, tendo sido apresentado como obra icónica no Museu *Tate Modern* em 2008

²⁰ Composta por alface, tomate, cenoura, pepino, regada de azeite e vinagre balsâmico ao sabor de ervas aromáticas

²¹ Um fanático colecionista da obra de *Roth*, armazenava grande parte das suas obras na arca congeladora, para evitar a putrefação.

²² Em Dusseldorf

²³ Manchas de vinho ou outros líquidos derramados, pratos, copos, garrafas, cinzeiros com restos e piriscas, etc.

²⁴ O título geral destas obras é “Comido por...” completando-o com o nome do comensal.



Figura 22 – *Comido por...*, Daniel Spoerri

A propósito da temática dos restos de comida, no livro “A Minha Psicanálise” (Martinho, 1997), o prefácio trata exatamente este assunto. O objeto alimentar enquanto produto alimentício em processo de degradação das suas qualidades básicas (cheiro, forma, textura), ficando apenas uma embalagem e um código de barras como garantia de conservação e consumo do produto. Assim, *José Martinho*, considera o alimento humano como *o resto de uma operação*, levando-nos a recordar o processo da prática culinária tradicional. Na cozinha Portuguesa há um forte enraizamento da economia alimentar; uma tendência de aproveitamento de restos alimentares, sobras, reconstruindo pratos e petiscos com base nos produtos sobrantes da anterior refeição. Segundo o autor (SPOERRI, Daniel), o ato de comer é como uma peça de teatro ou uma composição musical, um acontecimento que se desenvolve em determinado período de tempo — aquele que o ator estiver disposto a investir. O ato de comer pressupõe uma maior entrega, implicando a participação física e emocional do indivíduo, obrigando-o a um mais elevado grau de responsabilidade. É implícita a presença do autor (cozinheiro, *chef*, designer), aquele que faz, pois sem ele esta entrega e consumação será impossível.

Como exemplo, reportámo-nos ao famoso Restaurante *El Bulli*, pela mão de Ferran Adrià e seus colaboradores²⁵, construtores de um magnífico cenário e obra conceptuais. A fim de assegurar a qualidade de excelência do serviço deste espaço, a exigência é tal, que o número de cozinheiros e pessoal de sala excedem o número de comensais; a relação é a de 1 comensal para 1,4 de pessoal de serviço. (HAMILTON: 2009, 57)

²⁵ “... como uma companhia de teatro em que põem à prova os seus grandes dotes, a par da escrita dos textos que acompanham os pratos” (HAMILTON: 2009, 57)

*É desnecessário acentuar a importância do alimento como fator primordial de cultura
pois é da alimentação que nasce a cultura.*

*Partindo dessas atividades (recolha e preparação alimentar) o Homem prolongou a sua função biológica,
tornando-se, por isso, (n)um ser cultural.*

Ernesto Veiga de Oliveira²⁶

O cinema como instrumento artístico, contribuindo para a culturalização das pulsões vitais da reprodução e autorregulação humana (enfim, como tecnologia de mediação humana com a sua própria condição artificial), tem tratado profusamente ao longo da sua história não só a sexualidade como a alimentação. Não poucas vezes as suas narrativas produzem no espectador inesquecíveis experiências sinestésicas.

O primeiro filme aqui convocado é, por ordem de antiguidade, **A Festa de Babette**²⁷. Este filme trata da degustação gastronómica como mediador intencional de transformação social. Centrado na oposição entre a *perdição ou salvação da alma* através do prazer da comida, parte da mentalidade protestante nórdica (Calvinismo e Luteranismo), não muito diferente do Jansenismo²⁸ católico, enquanto manifestações de puritanismo contra o prazer, vendo na satisfação corporal a manifestação da *concupiscência*, ou seja, de perda do estado de graça e liberdade ante os instintos e, conseqüentemente, afastando-o da felicidade divina (através da liberdade espiritual que traz salvação à alma). O filme trata da transformação do corpo tenso e do espírito espartano e ensimesmado de uma família protestante nórdica, habituada aos rigores do ambiente natural²⁹ e espiritual, alicerçado em sacrifício e mortificações que se transformará ao longo de uma refeição, por ação do prazer do palato e superior aroma das iguarias importadas de todo o mundo, aqui oferecidas pela refugiada parisiense *Babette*, em reconhecimento pelo acolhimento desta família

²⁶ Sobre a cultura e a comida enquanto realidades indissociáveis

1910-1990, Etnólogo Português que deixou uma vasta obra publicada, que inclui estudos, não apenas dedicados à temática musical, mas também sobre arquitetura, mobiliário, tecnologias tradicionais, festividades e romarias, entre outros. (http://pt.wikipedia.org/wiki/Ernesto_Veiga_de_Oliveira, acedido em 15.10.2012)

²⁷ Realizado em 1987, pelo dinamarquês *Gabriel Axel*.

²⁸ O jansenismo foi um movimento de carácter dogmático, moral e disciplinar, que se desenvolveu principalmente na França e na Bélgica, nos séculos XVII e XVIII, em reação a certas doutrinas e práticas no seio da Igreja Católica. Tem esse nome por ter a sua origem nas ideias do bispo de Ypres, *Cornelius Jansen*.

A doutrina jansenista baseia-se numa leitura crítica da teologia de S^{to} Agostinho e nas propostas do teólogo *Miguel Bayo*, e apresenta um nítido parentesco com as doutrinas agostinianas que deram origem à Reforma Protestante, sobretudo nas doutrinas calvinistas, sobre a graça, a natureza humana e a predestinação.

O ponto central e essencial é uma antropologia pessimista, que vê no pecado original a corrupção da natureza humana, doravante incapaz de qualquer obra boa e fatalmente inclinada para o mal. (*in wikipédia*)

²⁹ Fiordes dinamarqueses, região litoral da Dinamarca que no final do séc. XVIII apresentava grande pobreza pelos poucos recursos naturais.



Figura 23 – *Babette's feast*, realizado por Gabriel Axel

*... essa mulher era capaz de transformar um jantar numa espécie de caso de amor,
numa relação de paixão
onde era impossível diferenciar o apetite físico do espiritual.*

(1h20'13')

De certo modo, o filme apresenta a moralidade da *vitória do bem sobre o mal*, mas invertendo a lógica calvinista para uma lógica espinosiana, já que o prazer é motivo de amor, fraternidade e reconciliação (manifestação de Deus entre os homens) e não de separação ou pecado... Fica aqui registada a dimensão espiritual tecida entre o homem natural e o homem espiritual através da gastronomia, levando o espectador a experimentar a estratégia do sul (ou da contra reforma barroca), opondo-se aos rigores nórdicos do reformismo calvinista.

Partindo da percepção de *banquete* enquanto ritual, percebemos a sua raiz como representação de um mito que fazia parte do imaginário filosófico e religioso ocidental, talvez justificado pela generosidade da abundância da natureza mediterrânica. Não será por acaso que uma das obras fundadoras da cultura ocidental é o banquete de Platão, escrito há quase dois mil e quatrocentos anos, onde se discute o tema do amor. Assim como em Platão o amor cria a virtude nos homens através da beleza, o banquete simboliza neste filme **a declaração mais pura de amor à vida, apelando à sociabilidade e convivialidade, na comunhão entre os homens através da comensalidade** (argumento central do cristianismo e do seu primeiro sacramento da eucaristia).

The Cook, the Thief, His Wife & Her Lover³⁰, obra cinematográfica onde a luxúria, a violência e o grotesco coabitam, desenrolando-se num restaurante de luxo sob a vulgaridade dramática de um adultério, que envolverá a mulher, o seu amante, o marido (proprietário do Restaurante) e o cozinheiro, num ambiente magistralmente desenhado ao estilo barroco, como uma obra de *arte total*.

Os planos cinematográficos esteticamente mais fortes são os que envolvem sexualmente *Georgina* e *Michael*, fornicando às escondidas³¹ nas despensas, câmaras de frio, casas de banho ou bibliotecas, cenas densamente condicionadas pela cor ambiente³² e sob a banda sonora de *Michael Nyman*. O atravessamento dos espaços da grande cozinha, repleta de alimentos, fumos, cozinheiros e assistentes dispersamente ocupados pelas carnes, mariscos, queijos ou penas de patos, dão a dimensão de desproporção entre o cénico (sala de jantar) e o *obs-cénico* ou obsceno (espaços exteriores à sala de preparação e processamento das refeições que ali serão servidas). O filme termina com a dramática imposição de ingestão do amante assassinado (agora cozinhado), pelo seu assassino (o marido).

A experiência organoléptica do filme, onde se misturam os prazeres do corpo, surge condicionada pela cor dos cenários e pelo som barroco, onde sobressai a voz cândida de um *castrati* (apoteose da artificialidade ou da cultura), assinalando a emergência do amor como presença divina. O que *Greenaway* traz de novidade ao filme será esta dimensão espiritual da comida na reconciliação do homem com o seu corpo, quer como alimento e salvação, quer como purificação e redenção. Segundo *Peter Greenaway*, *o mundo greco-latino acreditava que a alma residisse no abdómen, ideia posteriormente corrigida pelos cristãos que a identificavam no peito, atribuindo ao coração o centro do Homem*. A beleza é convocada como expressão divina de redenção trágica, tão presente numa *natureza morta* composta por peças de caça, como nas ossadas de animais dissecados ou no corpo humano assado, assim justificando íntima ligação entre espírito e matéria.

³⁰ *The Cook, the Thief, His Wife & Her Lover* (título traduzido em português por “O cozinheiro, o ladrão, a sua mulher e o amante”, realizado em 1989 por *Peter Greenway*).

³¹ Os amantes são encobertos pelo cozinheiro, cúmplice de *Georgina*, assim homenageando as qualidades do seu palato.

³² Os espaços de sumptuosas arquiteturas variam de cor: a cozinha é verde como a natureza que produz os frutos e os vegetais; a sala de jantar vermelho de sangue, representando o palco de violência e tragédia final; o quarto de banho, em branco, remete para a pureza do primeiro encontro; na biblioteca é o ouro que domina.



Figura 24 - *The cook, the thief, his wife and her lover*, Peter Greenaway

*In the mood for love*³³ será, talvez, o filme mais lacónico da lista que aqui se apresenta. Os diálogos contidos, os jogos de luz e cor poeticamente construídos sob a voz de *Nat King Cole*, espelham o simbolismo de uma estética e cultura orientais da cidade de Hong-Kong nos anos sessenta.

A história resume-se ao encontro (e desencontro) de dois vizinhos, ambos traídos pelos seus companheiros, e que acabam por adiar o envolvimento de um com o outro, partilhando conversas com que superam a solidão que os une.

Cada cena desta narrativa é musicalmente acompanhada, dando enfoque aos pequenos pormenores visuais, pensados ao detalhe (os vestidos em seda de *Su Lin*, a cor dos estampados e dos ambientes, os planos ao nível dos pés, ... as texturas da parede, a luz doméstica dos espaços). A narrativa do filme é construída muito ao espírito oriental, por insinuações, evitando o confronto da denúncia e da verdade. A afinidade que une estes dois vizinhos solitários é imensa, mas impossível de se cumprir. No segundo encontro a sós, num frente a frente de silêncios, mergulhados no espaço de um restaurante, desenvolve-se entre os dois uma intimidade surpreendente que se revela ao convocarem os seus parceiros ausentes pelos seus pratos preferidos. A comida surge aqui como memória, como efeito de aparição, mas também como pretexto para uma nova relação que se tece ao sabor do chá. De certo modo, é a comida que cria a disponibilidade para o amor, graças à cíclica repetição dos seus rituais em encontros ocasionais —cruzando-se nas escadas entre a ida e o regresso do *take-away* — à mesa do restaurante recordando os seus pares, ou posteriormente na exiguidade do espaço de um quarto alugado, comendo massa sobre a cama de *Chow Mo-wan*, a comida é aqui tratada como centro de domesticação, como objecto de partilha, ou como hábito (raiz de habitação). Enfim como lar radical de família.

³³ Realizado por Wong Kar-Wai em 2000 (Tradução do título do filme para a Língua Portuguesa: "Disponível para Amar").



Figura 25 - *In the mood for love*, realizado por Wong Kar Wai

O filme *Estômago*³⁴, inspirado num conto de *Lusa Silvestre*³⁵, retrata a história de ascensão e queda de *Raimundo Nonato*, um cozinheiro de dotes especiais para a cozinha, que cai em São Paulo imigrado do sertão para aí tentar uma nova vida. *Estômago* abordará sobretudo três temas transversais: a comida como forma de cultura, prazer e meio para aquisição de poder.

O protagonista do filme, *Nonato*, recém chegado e esfomeado depois de uma viagem de três dias, entrará, sem dinheiro, no primeiro tasco paulista que encontrou. Aqui será contratado compulsivamente pagando com trabalho o que havia comido mas acabando por se manter como empregado de limpeza e cozinheiro transformando o único petisco da casa (medíocres *coxinhas de frango*), num sucesso que transformará o lugar. Percebendo o seu talento, será depois contratado pelo proprietário de um restaurante chique italiano, que o introduzirá nos sabores da gastronomia internacional. A partir daqui, “Alecrim” (como será chamado pelos presidiários com quem veio a partilhar cela na penitenciária) começa a ascender socialmente pelo reconhecimento alcançado no domínio dos sabores, acabando a trocar comida por sexo, com uma prostituta de rua por quem se apaixonará. Num ato de ciúmes e vingança matará Iria (a tal prostituta), enquanto ela se envolvia sexualmente com *Giovanni* (o proprietário do restaurante). O medonho assassinio do casal à facada não o impedirá de comer um bife, magistralmente confeccionado, retirado da nádega de *Íria*. Como sentencia Alecrim, *na vida há os que devoram e os que são devorados*, numa alusão à lei da selva que ele sempre soube contornar graças ao seu talento e ao apetite dos outros. A comida, em *Estômago*, aparecerá sempre como mediador cultural de relações, quer de submissão quer de domínio: essa será a sua poesia.

³⁴ Realizado por Marcos Jorge, em 2006.

³⁵ *Presos pelo Estômago*, de Lusa Silvestre



Figura 26 – *Estômago*, realizado por Marcos Jorge

Nestes quatro filmes de autor da cultura global contemporânea, *A festa de Babette* (de Gabriel Axel, Dinamarca, 1967), *O cozinheiro, o ladrão, a sua mulher e o amante*, (de Peter Greenaway, Inglaterra, 1989), *Disponível para amar* (de Wong Kar-Wai, China, 2000) e *Estômago* (de Marcos Jorge, Brasil, 2006), identificamos o tratamento do tema da comida sob quatro perspectivas diferentes:

Em *Axel* a comida é o suporte de puro amor à vida e mediador de comunhão entre os homens, capaz de transformação social (cristã). Em *Greenaway* a alma retoma o seu lugar primitivo na barriga e a comida, como imperativo da beleza, é convocada como expressão divina de exaltação, purificação e redenção, mostrando a íntima ligação entre espírito e matéria. Em *Kar-Wai*, a comida é tratada como meio de domesticação pela repetição do hábito, evidenciando-se como fundadora da família. Em *Marcos Jorge*, pelo contrário, a comida é ainda mediador cultural de relações, mas dirigido à aquisição de poder, como dispositivo de poder e sobrevivência.

Há nestas quatro narrativas quatro manifestos que se associam no papel cultural da comida enquanto dispositivo de humanização, mas tratando o tema de modo evolutivo, desde a ingênua e comovente história do amor sobre o medo e porta para a felicidade, até à crueldade realista e brasileira da comida, tratada como meio de domínio do outro, como dispositivo de sobrevivência na selva Paulista. Entre os extremos cronologicamente separados por cerca de 20 anos e as geografias da Europa do Norte e da América do Sul, ficam os outros depoimentos de *Greenaway* e *Kar-Wai* centrados na comida barroca, excessiva e ocidental como manifestação divina, e a comida minimalista, fundadora da família, máxima expressão amorosa. Assim surge por acaso uma espécie de rosa dos ventos cultural, opondo-se norte e sul (*Babette* e *Estômago*) e ocidente e oriente (*O cozinheiro, o ladrão, a sua mulher e o amante* e *Disponível para amar*).

Dito de outro modo, verificam-se quatro estratégias poéticas ideológicas em torno da comida:



Figura 27 - Estratégias poéticas ideológicas em torno da comida

Em conclusão, as extensas e profundas manifestações da comida e da alimentação tratadas no cinema são aqui convocadas como dispositivo de orientação global (à navegação das intenções de mediação), revelando quatro sentidos opostos:

- a comida do Norte (Cristão)
dispositivo social de coesão
- a comida do Sul
dispositivo individual de poder
- a alimentação do Oriente (moderno)
dispositivo cíclico de hábito (habitação)
- a comida do Ocidente (barroco)
dispositivo trágico de purificação

Daqui resulta uma visão polifónica cruzando os vetores da comida e da alimentação, mas sobretudo devolvendo ao tema uma multiplicidade complexa de intenções e culturas, manifestação genealógica da história das mentalidades.

Ao presente projeto refletem-se os quatro sentidos, ainda que, pela singeleza do seu programa, a dissertação “Comer à mão: projeto de *food design* português destinado a contribuir para uma vida melhor” se identifique como dispositivo social de coesão e cíclico, habitação da resposta alimentar para um consumo regular nutricionalmente adequado, com carácter lúdico.



Figura 28 - Bacalhau à Margarida, Maria de Lourdes Modesto

Património organoléptico português

Usando como base os livros da gastrónoma *Maria de Lourdes Modesto*, a cozinha tradicional portuguesa, nos anos sessenta do século passado, organiza-se segundo diferentes regiões:

1. Do *Minho e Douro Litoral*:

Bebe-se Vinho Verde de textura leve, sabor ácido. De Novembro a Março as despensas são abastecidas da produção proveniente da matança do porco. Grandes pedaços são salgados, depois os fumeiros dos presuntos, os apetitosos chouriços, e o toucinho usado como gordura primordial. Após a matança vem o sarrabulho, o arroz de carnes, os rojões acompanhados de castanhas e batatas, o fígado frito e o lombo assado. No Natal as boas postas de bacalhau cozido acompanhado por batatas e cebolas, os grossos troços de penca e ovos.

Há quem sirva o polvo, tenro como manteiga, os bolos de bacalhau e os grelos picados.

À sobremesa, os formigos ou mexidos aromatizados com mel e vinho do Porto, as rabanadas, os sonhos cobertos de açúcar em calda, os bolinhos de bolina, os frutos secos (pinhões, nozes, amêndoas, avelãs e uvas-passas)...

Em Braga, o pudim de toucinho ou do Abade de Priscos; em Ponte de Lima, as papas de sarrabulho e o arroz de sarrabulho com rojões; na Apúlia, o robalo cozido com algas; no Minho, o cozido, o cabrito assado em forno de lenha, a pescada (de anzol) cozida à Poveira; no Douro Litoral, o sável no espeto ou de escabeche e as tripas à moda do Porto, bem como os filetes de pescada sobre pano de linho e com arroz seco de polvo.

No fim do Inverno, é tempo de comer lampreia, ensopada no molho do próprio sangue, com arroz ou estufada apresentada sobre pão torrado.

2. Em *Trás-os-Montes e Alto Douro*:

Em Trás-os-Montes brota a pureza da água mineral gasocarbónica natural (Chaves, Pedras Salgadas e Vidago), no Alto Douro a celebração do Vinho do Porto.

A alheira, tostada e luzidia, servida com fatias finas de presunto flaviense. O caldo de cebola. As feijoadas à transmontana com cenoura e couve, as linguças e carnes fumadas. Os grelos acompanhando a bexiga de porco. A alta posta de vitela à mirandesa. As bolas e folares de carne. Na doçaria, os pastéis de Santa Clara e as cristas-de-galo de Vila Real, as morcelas doces, as orelhas-de-abade, as amêndoas de Moncorvo.

3. Na *Beira Alta*:

Produção de presunto e paio, o famoso queijo da serra (ovelha), amanteigado e gordo, acompanhado por castanhas e amêndoas e pelo calor do vinho do Dão.

Nos dias frios, as papas Laberças ou “milhos”, de farinha de milho e nabiças. O bacalhau assado com batatas a murro, o arroz de carqueja e o de cabidela, a vitela assada à moda de Lafões, as morcelas, as farinheiras, as chouriças da Guarda e os míscaros à moda da Beira Alta em arroz, salteados ou grelhados.

À sobremesa, o arroz-doce à moda da aldeia, as filhós tendidas no joelho, o leite-creme, o manjar-branco, as cavacas de romaria, as papas de milho, a tigelada de Oliveira do Hospital, os biscoitos de azeite e os pudins de pão ou de requeijão, os doces de ovos de Viseu e os bolos de Páscoa.

4. Na *Beira Baixa*:

Das perdizes(assadas, de escabeche, fritas, estufadas com beringelas) às almôndegas de lebre, do cabrito estonado³⁶ à moda de Oleiros ao bucho recheado, passando pelos míscaros com ovos, pode terminar-se o festim com pudim de leite, broinhas de requeijão, talassas e gargantas de freira da Covilhã, pão leve ou pão-de-ló e coscoréis.

5. Na *Beira Litoral*:

Caldeiradas de peixe e de enguias com final de hortelã à moda de Aveiro e da Murtosa, os buchos, as línguas e as caras de bacalhau, a raia com molho de pitau, a caldeirada de petinga da Figueira da Foz, a chanfana preparada no tacho de barro preto de Molelos, o leitão da Bairrada de pele tostada e loira, acompanhado de espumante natural, as migas da Lousã, feitas de feijão, broa de milho amarelo e grelos.

À sobremesa, um interminável rol de iguarias: a barriga-de-freira ou charcada, da zona de Anadia; a sopa dourada das freiras de Santa Clara, os folhados de Tentúgal (pastéis), o pão-de-ló de Ovar, as arrufadas de Coimbra, os bilharacos, as raivas e as cavacas de Aveiro.

6. No *Ribatejo*:

A farta sopa da pedra, as caldeiradas de peixe à fragateiro, o sável na telha e as enguias, os queijos, o Pão (Festa dos tabuleiros em Tomar), as castanhas com água-pé da Golegã, o vinho encorpado do Cartaxo, as favas com chouriço de Almeirim. Na doçaria, a palha de Abrantes, os pastéis de feijão de Torres Novas, as tigeladas de Ferreira do Zêzere e o pão-de-ló de Alpiarça.

7. Na *Estremadura*:

Os vinhos licorosos, as laranjas, a sardinha, o salmonete à Setubalense, o queijo (Azeitão), os famosos caracóis, as pataniscas de bacalhau acompanhadas por salada de feijão frade, os peixinhos da horta, os rissóis, os ovos verdes, as amêijoas à Bulhão Pato, o bacalhau cru desfiado e à Brás, as açordas de marisco e camarão, e uma infinidade de bifes: à café, à *Marrare*, de

³⁶ *Mergulha-se o cabrito por partes em água a ferver e pela-se à medida que se vai escaldando. Os pêlos são puxados com a ajuda de um pano grosso ou sarapilheira e ajudando também, esfregando com uma faca, mas com cuidado para não romper a pele. Esta fica com o aspecto da pele do leitão.* (MODESTO, 1983: 122)

cebolada, com ovo a cavalo. As iscas de fígado de porco, a mão de vaca guisada, a favada à Portuguesa, as ervilhas com ovos escalfados, as farinheiras e morcelas.



Figura 29 - *Matança do porco*, Maria de Lourdes Modesto



Figura 30 - Batatas de caçoila e farinheiras, Maria de Lourdes Modesto



Figura 31 - Amêijoas à Bulhão Pato e Favada à Portuguesa

A panóplia de sobremesas começa nas farófias, passando pelo pudim flan, torta de laranja, sonhos, trouxas das Caldas, areias, broas de Natal, queijadas de Sintra, ésses (S) de Peniche, terminando nos notáveis pastéis de nata.

8. No *Alentejo*:

Região do gaspacho fresco tão agradável no Verão, das açordas aromatizadas por coentros ou poejos, dos ovos escalfados, das sopas de beldroegas, de espargos bravos e de coentros, da sopa de cação, da tomatada, das migas à Alentejana, das azeitonas (de Elvas, carnudas, em cor verde), do queijo de ovelha (de Serpa e Évora) acompanhado de licorosos e do vinho tinto de Reguengos, de Borba ou da Vidigueira, do coelho bravo, da lebre, da perdiz e da galinhola em variadas preparações, das empadas de galinha, dos ensopados de borrego, da carne de porco com amêijoas, dos pezinhos de porco de coentrada, dos enchidos alentejanos como as farinheiras e linguiças, os mangotes e paiotes. Quanto às produções caseiras de petiscos, há a massa de pimentão que é o tempero dos enchidos e da carne alentejana, os espargos bravos com ovos, as favas guisadas ou o feijão branco estufado com cabeça de porco. Os doces começam na encharcada de Évora, na barriga de freira, passando pelas tibornas de Vila Viçosa, e terminando nas queijadas de requeijão e no bolo rançoso.

9. No *Algarve*:

Figos frescos com presunto, a muxama (atum fumado e laminado) com tomate, azeite e orégãos, os carapaus limados, a sardinha assada na brasa, os choquinhos com tinta, a canja de conquilhas ou as conquilhas à Algarvia, a estopeta de atum, as amêijoas na cataplana, a sopa de cabeça de peixe e de lingueirão, o Xerém ou papas de milho com sardinhas, o ensopado de rabo de boi com grão, o bife de atum em cebolada ou com tomate, o arroz de berbigão, a salada de tomate com orégãos, o ensopado de raia com brócolos, a caldeirada de peixe com hortelã. À sobremesa, como doce de colher, o colchão de noiva, ou então, os bolos de figo e amêndoa em variadas e coloridas formas alegóricas (por exemplo os coelhinhos ou galinhas), a torta de alfarroba, os bolos de D. Rodrigo, os morgados de amêndoa e de figo, os queijinhos e as arrepiadas de amêndoa, o doce de abóbora chila e o maçapão do Algarve com licor de amêndoa amarga.

10. Nas ilhas:

10.1 *Madeira*

Zona dos frutos exóticos como o ananás, a anona, a banana, o maracujá. Abrindo com uma sopa de abóbora, segue-se o milho frito acompanhando o peixe espada de vinha d'alhos ou carnes grelhadas no espeto de louro, o inhame cozido, o atum de escabeche, as cavalas salgadas, o sangue de porco guisado e a barriga de porco fumada, o bolo do caco acompanhando a espetada de carne de vaca, terminando com bolo de mel da Madeira perfumado pelo vinho da Madeira.

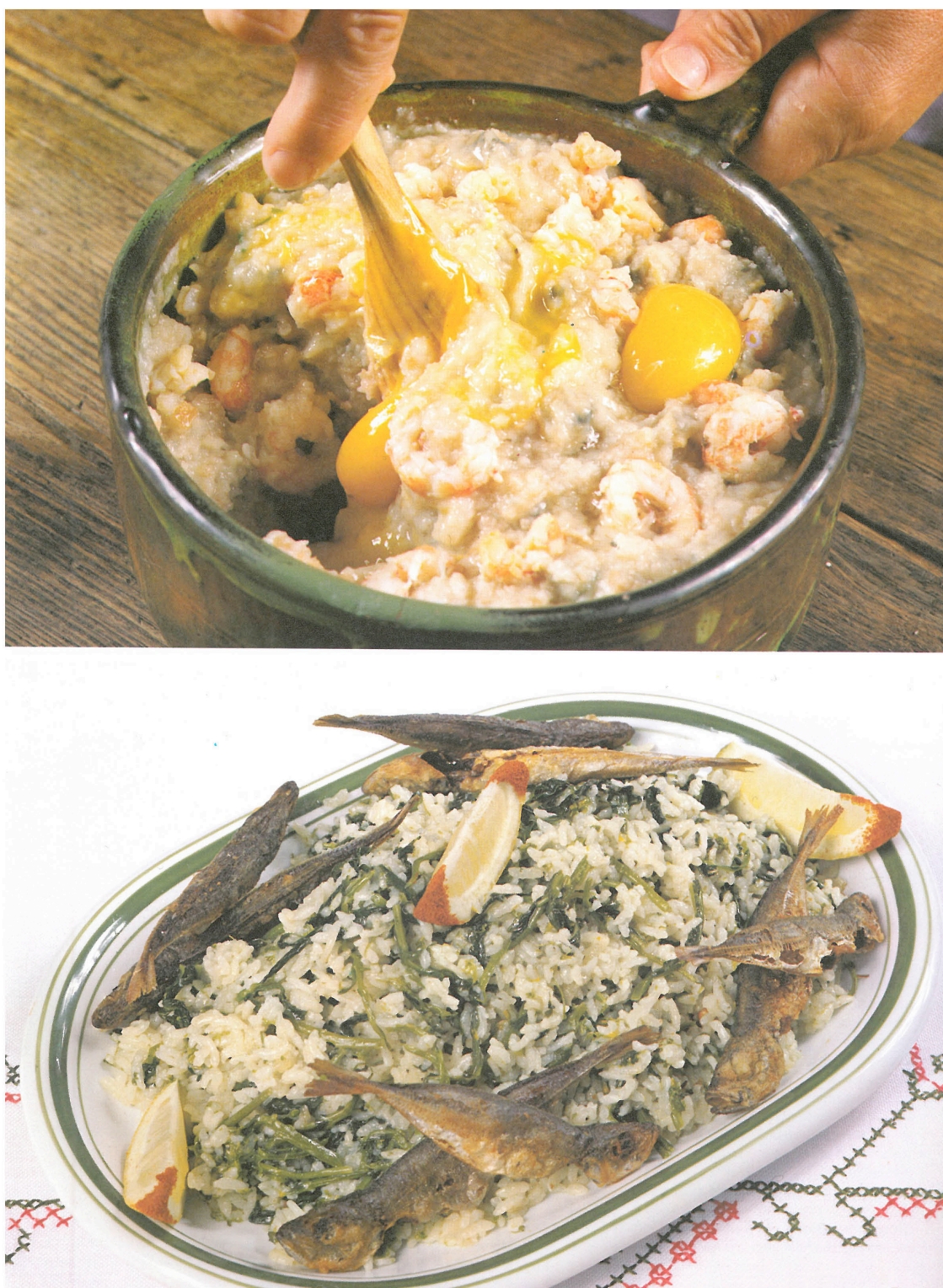


Figura 32 - Açorda de mariscos e arroz de grelos com carapaus fritos, Maria de Lourdes Modesto



Figura 33 - Morgadinhos de amêndoa, Maria de Lourdes Modesto

10.2 Açores

As lapas grelhadas com manteiga e alho, os cavacos, a sopa do Espírito Santo, o polvo guisado de S. Miguel, a alcatra da Ilha Terceira acompanhada pela massa sovada, o feijão e o polvo assado, as morcelas com ananás e a massa de pimentão ou “pimento da ilha” sobre queijo fresco de entrada, os bifes de vaca e de atum, o inhame, o cozido da Lagoa das Furnas com leve aroma a enxofre.

À sobremesa, os papos-de-anjo, os rebuçados de ovos de S. Miguel, as queijadas de Vila Franca do Campo, as fofas do Faial e os covilhetes de leite e os camafeus da Terceira, as espécies de S. Jorge, os pastéis de arroz da Graciosa, as cavacas da Ilha de Santa Maria, tudo molhado pelos licores de leite e de tangerina ou pelo vinho verde³⁷ que se faz na ilha do Pico.

³⁷ Produzido a partir da casta do mesmo nome, ganhou reputação mundial tendo mesmo chegado à mesa dos czares russos. (in http://pt.wikipedia.org/wiki/Ilha_do_Pico)



Figura 34 - Sorbet with dry ice, Heston Blumenthal

*As cozinhas não são idênticas,
mas existem grandes pressões para que o sejam,
idênticas e insípidas no seu terrorismo alimentar.*

(Saramago, 2007)

Panorama industrial doméstico em Portugal

Para uma boa compreensão do verbo comer no momento em que atualmente vivemos, é necessário acrescentar-lhe duas noções: a pressa e o ligeiro.

Com as alterações sociais que se foram dando, a cozinha foi arrastada, quebrando grande parte dos hábitos alimentares, originando novas práticas de alimentação.

Se nos anos 50 uma dona de casa dedicava, em média, 4 horas a preparar as refeições, hoje em dia não passará mais do que 40 minutos, dada a ajuda do micro-ondas e do congelador. O tempo dedicado à cozinha é agora substituído por uma infindável lista de outras tarefas. As refeições fora de casa, a diferença de gostos entre os membros de uma família, a disparidade de horários do agregado familiar, originaram o desregramento da refeição em volta da mesa.

“Somos o que comemos”, e por isso mesmo o nosso prato é o reflexo da sociedade a que pertencemos, comendo cada vez menos para ter uma vida mais facilitada.

O conceito “*light*” ou “ligeiro” é relativamente recente no nosso País, associado à ideia de saúde e bem-estar. Este falso rigor alimentar levou a um crescente aumento na compra de produtos de emagrecimento aos iogurtes com fibra extra, aos legumes pré cozinhados, aos alimentos em vácuo e, em última instância, aos congelados. Esta vaga de sofisticação tecnológica gerada pela indústria agro--alimentar pôs, de parte os produtos frescos e de primeira qualidade, como são o caso dos legumes recém-colhidos ou das carnes frescas vendidas no talho.

A preocupação com a frescura dos alimentos foi substituída pelo prazo de validade e pela indicação na embalagem relativamente ao sítio onde deve ser colocado, se refrigerado ou não. Os produtos sazonais passaram a existir ao longo de todo o ano. A ideia de comer de forma ligeira, equilibrada e saudável é encarada quase como obrigação, adotando para isso tudo o que sejam alimentos pré confeccionados industriais, pondo fim à frescura e qualidade dos produtos portugueses. A quantidade de produtos pré preparados — legumes pré-cozidos, saladas já cortadas e misturadas, etc ... — que se encontram à venda no supermercado, enquadram o painel do que pode ser a cozinha ou kit de montagem. Desta forma, a ideia de “comer” fica preenchida por preparações simplificadas, para a sociedade parca em tempo e dinheiro.

Cronologicamente, podemos sintetizar a industrialização doméstica da seguinte forma:

Anos 50: robots elétricos de cozinha com múltiplos acessórios ligados à mesma tomada de força, aparecimento de gelatinas, leites cremes e mousses instantâneas (marcas como a *Royal* e *Boca doce*).

Anos 60: sopas instantâneas liofilizadas, caldos *Knorr* (peixe, carne, galinha), latas de conserva com pratos regionais para além das conservas de peixe (sardinha e atum) e conservas de carne (carne estufada ou pasta de salsicha), farinhas alimentares infantis tipo *Cerelac*, leite em pó, *Nestum* e mais tarde, a importação de novos hábitos alimentares sobretudo ao pequeno almoço com a introdução de aveia em flocos, por vezes acrescidos de frutos secos ou liofilizados.

Anos 70: fritadeiras industriais domésticas associadas aos congelados de rissóis e bolinhos de bacalhau, aparecem também as máquinas de fazer arroz, divulgação da varinha mágica como auxiliar da cozinha sobretudo para triturar a sopa, aparecimento de prensas, iogurteiras.

Anos 80: divulgação do micro-ondas, a comida pré-fabricada em porções ultra congeladas, máquinas de fazer sumos.

Anos 90: máquinas de fazer pão, bolos instantâneos, secção de produtos dietéticos.

Anos 2000: *bimby* (cujo slogan é: *Com a Bimby, a cozinha saudável nunca foi tão fácil*), sopas pré-cozinhadas pasteurizadas, massas liofilizadas, o mercado foi invadido por produtos de baixo valor calórico sobretudo os refrescos, sumos de fruta, bebidas alimentares, lacticínios, fumados de peru e de frango como alternativa ao porco e secção de produtos gourmet (2010).

No pós-guerra europeu, com as sucessivas revoluções sociais e industriais, deu-se uma nova concentração social nos grandes centros urbanos, de famílias cujos progenitores eram trabalhadores. Esta circunstância associada ao progresso da indústria, ao desenvolvimento da economia e à implementação de grandes meios de divulgação social que serviam como canais e publicidade provocaram uma verdadeira revolução nos hábitos alimentares dos europeus com uma progressiva industrialização dos processos e correspondente perda de autonomia cultural dos povos. Assim, dos mais primitivos meios da industrialização alimentar nos anos 50, confinados à introdução de alimentos enlatados, à aquisição de área de pão e leite à porta até à massificação do contemporâneo recurso de leite ultrapasteurizado, consumo de pão fabricado domesticamente por equipamento próprio e às refeições pré cozinhadas e embaladas de modo a poderem ser servidas, passando apenas pelo micro ondas. De uma coisa à outra deu-se uma revolução extraordinária nos processos, nos produtos e nos sabores disponíveis que têm hoje

como primeira preocupação não só a saúde dos consumidores, como sobretudo a sua aparência física. A massificação alimentar do consumo de laticínios com a introdução do iogurte, nos anos 60, e a acessibilidade a novos formatos na ingestão de proteínas com a progressiva redução de preços do frango e ovos de aviário ou dos hambúrgueres congelados trouxe consequências evidentes na dimensão média dos cidadãos e sua robustez física.

A escassez de tempo dedicado à preparação de alimentos (determinadas tradições culinárias deixaram de existir por falta de tempo, meios técnicos e inacessibilidade de espaço), o desenho progressivamente mais limitado dos espaços de confecção e a oferta cada vez mais persuasiva de produtos industriais pré-fabricados têm concorrido para o sucesso de novos inventos como o robot de cozinha *bimby*, capaz de dominar com sucesso cozeduras, hidratações e tempos dotando de talento quem nunca aprendeu a cozinhar nem terá tempo para isso. Paralelamente ao processo de massificação e estandardização alimentar verifica-se uma profunda perda de identidade cultural pela miscigenagem/mestiçagem de outros sistemas mais persuasivos como a comida chinesa (*chop suey*), italiana (pizzas e massas) e brasileira (churrascos e feijoadas). No balanço do progresso entre o que se comia em meados do século XX e o que se come agora no século XXI verifica-se o incremento de açúcar, gordura, proteína mas talvez a custo de um decréscimo de cereais, vegetais e hortícolas frescos.

Com o aparecimento dos centros comerciais no final do século XX surgiram as praças de alimentação onde se massifica democraticamente o gosto pelas grandes cozinhas padrão (chinesa, mexicana, italiana, brasileira, japonesa, americana) que frequentemente veio a evoluir para sistemas de especialização complementar (massas, hambúrgueres, gelados, sumos de fruta – *smoothies* —, saladas, sopas, etc.)

Paralelamente a este consumismo massivo, os media geraram um enorme mediatismo em torno do mundo da alimentação. Nunca como agora, se prestou tanta atenção ao mundo da comida: desde a culinária televisiva (aprenda você mesmo) até aos novos espaços minimalistas de restauração gourmet, aos robots de cozinha que preparam toda uma refeição tendo o utilizador apenas que inserir os ingredientes necessários, aos programas televisivos que promovem e difundem a noção de que qualquer um poderá ser um reconhecido *chef* culinário.

Portugal, apesar de todas as agressões de que tem sido alvo pelo progresso económico, continua a ser o maior consumidor europeu de peixe sobretudo pelo consumo de bacalhau e sardinha que compensa uma alimentação cuja componente proteica era de origem quase exclusivamente suína. De origem mediterrânica, a cultura gastronómica portuguesa mantém-se fiel ao consumo de azeite, alho e cebola. Talvez o seu principal inimigo no combate à neoplasia do estômago, intestinos e acidente cardiovascular seja a persistência de salgados e enchidos de porco aliada à ingestão de gorduras polinsaturadas sob a forma de fritos. Cozinhas nutricionalmente mais pobres e aromáticas como as do Sul, constituirão uma proposta mais adequada a uma população com menor atividade física como se verifica nas sociedades urbanas contemporâneas.

O desenho da comida em Portugal também tem sofrido alterações ao longo dos últimos 60 anos. Se na herança dos ambientes rurais as famílias urbanas dos anos 60 ainda se reuniam às horas

da refeição para comerem em conjunto da mesma travessa, esse processo tem vindo a evoluir para uma sistemática automatização dos gostos e respeito de vontades pessoais que se reflete na diversidade de produtos, dietas e hábitos de consumo, esgotando de certa forma a tradicional imagem homogénea de família. Também em Portugal o desenho da comida sofreu contaminação francesa e oriental (*Nouvelle Cuisine*) sendo cada vez mais frequentes os restaurantes que servem as refeições empratadas reduzindo os hidratos de carbono e intensificando a cor, a forma, e o sabor dos componentes. De modo geral, tem-se verificado uma certa miniaturização e diversificação dos componentes associada à introdução de saladas frescas. De qualquer modo, ainda se assiste no serviço da restauração à simultaneidade de compostos de dois ou mais hidratos como arroz e batatas fritas, ou arroz e feijão, nutricionalmente desaconselháveis. Apesar do progresso, ainda se mantem o desenho tradicional na conformação alimentar em pequenas porções tipo empadas (caixas de massa tenra e de tarte com recheios de carne), bolinhos de bacalhau, folhados e rissóis que permitem o seu consumo em regime volante.

Comer e comer bem foi a motivação principal para a publicação do primeiro livro de cozinha, e recordar alguns nomes de cozinheiros e das suas obras é uma forma de exaltar o gosto e a certeza que os nossos antepassados tiveram em considerar que para lá da necessidade imperativa de sobreviver, comer era mais qualquer coisa, por isso, retiraram de imediato a vulgaridade à refeição, fazendo dela um ato religioso, sentimento que me apraz continuar.
(SARAMAGO, 2007: 22, 23)

Resenha Bibliográfica

Domingos Rodrigues foi autor do primeiro tratado de culinária português, *Arte de Cozinha dividida em três partes* ([1680]:1995), natural de Lamego (1637-1719), residente no Brasil, foi cozinheiro da Casa Real de Portugal, D. Pedro II.

Após a leitura da obra detectaram-se interessantes cruzamentos de informação com a obra posterior de *Lucas Rigaud*: cenas da mesa senhorial esteticamente exuberantes (*mais importante mostrar o seu valor estético e ostentatório*) e consequente repulsa perante o exagero e indiscriminação no uso de condimentos na confecção alimentar.

No prefácio, da autoria de Alfredo Saramago, há um parágrafo que se reporta às memórias de infância e aos paladares que despertam no homem: *Agarrado, irremediavelmente, à refeição rápida, por imperativos de um novo quotidiano, o novo comedor que por aí desponta interessa-se, de forma crescente, pelos aromas e paladares da cozinha tradicional. A memória de infância, ancorada de forma sólida na “cozinha da mãe”, encontra nas preocupações culturais de fixação de património, aproximação e agrado para o reencontro de sabores antigos.* (RODRIGUES, 1995: 9) Questão pertinente numa era em que a rapidez determina a vida do Homem *obrigado a comer e a consumir, segundo uma nova gramática culinária*, viajando e experimentando cozinhas de outros lugares, o seu paladar acaba sempre por regressar à nostalgia da sua infância, desejando os *pratos que já não há tempo de preparar*. Ainda que o texto se reporte à modernidade do séc. XVII, já se identifica a nostalgia da memória de um tempo com mais tempo, onde haja condições para a realização de longos e lentos processos de processamento alimentar, devolvendo ao sabor uma qualidade que a pressa não respeita.

Esta obra parece pretender sobretudo validar e direccionar a identidade da cozinha tradicional portuguesa, distinguindo-a.

Por alteridade na obra apresentam-se referências à cozinha Francesa e aos hábitos trazidos pela Rainha D. Maria Francisca.

Na tentativa de revolução alimentar perante os exageros que se faziam sentir, *Rodrigues* sabia que essa alteração teria de ser moderada e lenta, não podendo competir com os costumes e hábitos intrínsecos à cultura nacional.

As influências que se registam na alimentação portuguesa são referenciadas e compreendidas: laços com a Inglaterra e Arábia, exemplos de cozinhas onde se faz livre uso do açúcar, contribuíram largamente para a adoção portuguesa deste tipo de gosto. Prova disso são as iguarias que ainda hoje prevalecem, nas quais o uso do açúcar determina a qualidade final do prato: a tomatada Alentejana, as ervilhas estufadas ou o pimentão vermelho doce. Contrariamente à França, onde prontamente se definiu que o prato seria doce ou salgado, em Portugal essa ambiguidade e complementaridade tornar-nos-ia o gosto guloso.

A maior relevância da obra é a de poder constatar os hábitos alimentares portugueses, verificando-se que durante estes trezentos anos se tem continuado a comer as mesmas coisas, cozinhadas de diversas formas ainda que, devido à revolução alimentar, se tenham temporariamente afastado da dieta quotidiana, acabando por retomar, anos mais tarde, o seu lugar de primazia.

Daqui se conclui que já no séc. XVII havia uma consciência clara da identidade gastronómica nacional, constituída pela miscigenagem de outras culturas influentes como a Inglesa, a Árabe ou a Francesa, mas encontrando alicerçados na história os traços de diferenciação que a caracterizam, nos excessos da doçaria ou na ambiguidade entre doce e salgado que talvez indiquem uma contaminação oriental.

Por outro lado, os hábitos gastronómicos adotados, ou mesmo apropriados, acabarão por sofrer um processo interpretativo de tradução que os “portugalizou”, invocando-se, ainda hoje, pratos que já aparecem enunciados há três séculos, demonstrando uma continuidade e resistência cultural invulgares!

Lucas Rigaud, cozinheiro oficial de D. Maria I (1734-1816) emigrado da corte Francesa e naturalizado português, foi autor do segundo livro escrito em Portugal sobre a temática gastronómica. Na obra *Cozinheiro Moderno ou a Nova Arte de Cozinha* ([1807]: 2004), começa por explicar a formação do gosto no Homem. A sua distinção é a ponte entre bom e mau, aquilo que é ou não do seu agrado. Sempre que o Homem é confrontado com uma nova experiência degustativa a sua reação só poderá ser a de aceitação ou rejeição já que, o sentido de bom ou mau, natural nos animais, tem nos Homens uma forte ligação de influência ou mediação cultural. (Esta temática é abordada, no 2.º capítulo desta dissertação, na descrição e explicação da fisiologia do gosto).

Na obra citada, esta tendência moral para o discernimento entre o bem e o mal, entre bons e maus alimentos, decorrerá do espírito pós-barroco da época, que originará a nova doutrina neoclássica da simplicidade e verdade das formas puras.

À diversidade geográfica e cultural dos paladares acrescenta-se, ainda, uma outra variável: a temporal (RIGAUD, 2004).

Ao longo da evolução histórica, o Homem foi aprimorando o seu paladar, entregando-se a novas experiências sempre que confrontado com a panóplia alimentar existente; mas o que de mais relevante interessa para esta dissertação é a forma como preparava e manipulava os alimentos.

A obra de *Rigaud* centra-se sobretudo na convivialidade que a comida gera, nomeadamente na corte francesa do séc. XVIII. O exemplo de *Vincent La Chapelle* é sugerido enquanto *lufada de ar fresco nos banquetes que eram servidos*, relacionando o poder da tradição, sustentado em *regras gerais que devem ser respeitadas mas que no entanto não bastam*, com o presente e as novidades que a modernidade consigo traz.

Rigaud transcreve *La Chapelle* subscrevendo esta dualidade cultural: *A mesa de um grande Senhor, servida, no presente, da mesma maneira que há vinte anos, não satisfaria minimamente os convidados*.



Figura 35 - O Banquete Nupcial, Pieter Brugel

Introduzindo notas acerca do trabalho inovador de *La Chapelle*, nomeadamente, no que diz respeito ao equilíbrio de quantidades e demasiada variedade de especiarias usadas na cozinha da corte, (ostentando a ideia de poder e conhecimento acerca da variedade de produtos que circulavam nos mercados internacionais, oriundos de outras culturas e lugares longínquos, adotando uma falsa ideia de exotismo que, para a alta sociedade, seria aliada à tradição e que, *La Chapelle* declinou) *Rigaud* abolirá também a utilização de açúcar em mistura de salgados.

Fatos interessantes são descritos e relacionados historicamente na obra, como é o caso de partir o pão com a faca, democratizado pela burguesia do séc. XVIII, ao mesmo tempo que os Senhores, de forma elegante, partiam o pão com as mãos, modo de comer que ainda hoje se mantém.



Figura 36 - Food still lifes, Pieter Claesz

Lucas Rigaud regrava o uso de condimentos na cozinha, contrariamente ao que se fazia na época em Portugal, exagerando no uso das especiarias. Segundo relatos dos estrangeiros a sua estranheza residia no fato de os excelentes pratos lusitanos serem completamente adulterados pelo uso exagerado de especiarias, não se conseguindo respeitar e isolar sabores. O maior contributo de *Rigaud* na sua passagem por Portugal foi, sobretudo, a aplicação do tipo de cozinha que desenvolvia no palácio real sob a forma de publicações, fazendo a ponte entre a cozinha aristocrata, digna de especiarias e condimentos, e a cozinha dita popular, apologista do verdadeiro sabor dos alimentos, com recurso aos temperos de origem indígena. O seu contributo foi, de facto, determinante na valorização e perpetuação da dita cozinha tradicional da cultura popular Portuguesa.

A carne de porco, considerado animal impuro indigno do consumo humano, salvaguardava a nobreza deste animal na defesa de presunto. Naquela altura dava-se especial atenção aos enchidos, não existindo sequer a noção de dieta alimentar. Nas casas portuguesas o consumo maioritário desta carne assentava no *toucinho gordo* e no *entremeado*, utilizados como fonte de gordura de primeira necessidade.

Rigaud valida a utilização dos produtos frescos que, pela sua elevada qualidade, e aliados aos exatos temperos, realçam o sabor natural da matéria prima (fresca), adicionando laivos aromáticos que acentuam o sabor principal.

A revolução alimentar operada por *Lucas Rigaud* introduz à mesa os legumes, incluindo espécies que até então pouco ou nada se consumiam (chicória, espargos, aipo, alcachofra); por oposição de importância, a batata (*tubérculo salvífico em tempos de fome, comida de porco e de pobre, como lhe chamavam*) foi retirada da dieta alimentar, apenas se fazendo referência ao seu consumo sob a forma de uma cozedura em água, pelada e acompanhada de molho de manteiga e mostarda, apostando na batata vinda das ilhas. Ainda hoje esta tradição se preserva, com alteração do molho, no caso dos peixes frescos grelhados, que são geralmente acompanhados de batatas cozidas, sem pele, com alho, orégãos e azeite, sublimando a sua textura farinhenta.

A primeira perda assinalável que *Rigaud* implementou foi a das especiarias exóticas, chegando quase à abolição da malagueta, gengibre, cardamomo, cominhos, anis e açafrão, as quais faziam parte de quase 80% das receitas dos livros de cozinha da época. A regra da utilização destes produtos baseava-se na sua utilização moderada, a fim de não adulterar o sabor do elemento principal. Passa-se assim do global para o local: as especiarias e condimentos orientais dão lugar aos temperos locais.

O sabor complementa-se pela parafernália aromática: manjerição, alecrim, estragão, funcho, coentro seco, trufas brancas, etc. – preferência atualmente em voga, nas dietas mais saudáveis, por forma a estimular o paladar através da restrição calórica e redução de sal. A cozinha aristocrata vai até à *horta do povo*, deleitando-se com os aromas da frescura dos produtos, desvanecendo-se o poder gastronómico que a Índia tinha sobre os Portugueses. Nesta mesma lógica da *horta do povo*, a manteiga passa a ocupar 60% das receitas estruturadas por *Rigaud*, não pondo de parte nem o toucinho gordo nem a entremeada. No que toca aos molhos, estes passaram de acres a untuosos, preservando os aromas dos alimentos.

No caso das matérias primas como a carne, começará a ser consumida após a sua confecção, passando a ser inútil a necessidade de grandes enfeites decorativos depois do prato cozinhado como era uso do Barroco, obrigando os convidados a comerem os alimentos fora de ponto e completamente frios. A química dos alimentos, nomeadamente a temperatura, começou a ser respeitada pois, na época, o chamado *serviço à russa* caracterizava-se pela disposição dos pratos e travessas ao mesmo tempo, em *serviço buffet*, em que cada convidado se servia indiscriminadamente do que desejasse. Este tipo de serviço é, mais tarde, universalmente adotado por toda a Europa. Era impossível, desta forma, que as comidas oferecessem a temperatura ideal para que fossem apreciadas. Com o nascimento dos serviços *à francesa* ou *à inglesa* estavam lançadas as novas diretrizes da gastronomia, que davam ênfase à qualidade, frescura e respeito pelos sabores dos alimentos.



Figura 37 – Pavoas mortas, Rembrandt

Desde o decorrer do séc. XVIII até à recente Pós-Modernidade, a gastronomia sofreu revoluções que a direcionaram para o mundo do *saudável* e do *ligeiro*, numa busca incessante pelo gosto e pelo património tradicional. Infelizmente, cada vez mais se comprova que a indústria alimentar fez desaparecer antigos paladares tradicionais, fenómeno que o projeto desta dissertação de mestrado pretende contrariar.

O esforço de conciliação entre *prazer* e *angústia do garfo* (*contra todos os excessos*) mantém-se na lista das prioridades contemporâneas, sendo cada vez mais dificultado pela indústria publicitária que tenta imergir a sociedade numa ideia utópica de “bem comer”. A forma de estar à mesa parece condenada ao maniqueísmo que opõe o *comilão* ao *mártir*. Enquanto laboratório experimental dos sentidos, a gastronomia possui também uma dimensão moral que é

indissociável. Desde sempre o Homem associou à comida as noções de sagrado e de profano: *na ingestão de um alimento, ainda que conscientemente ou não, o Homem julga incorporar as qualidades/virtudes dessa mesma matéria alimentar. Existe sempre, ainda que não se queira, uma conotação simbólica entre o comedor e a sua comida.* (Rigaud, [1780]: 2000) *Somos o que comemos...* é por isso lógico que o Homem acredite poder ascender ao que deseja através do que come, *dos teus alimentos farás uma medicina* e é esta a espiritualidade da comida e, consequentemente, a origem do seu impacto cultural.

Rigaud é talvez um dos primeiros a pensar a comida sob a dimensão mais funcional e experiencial do que representacional, devolvendo à arte gastronómica um sentido prático, efetivo e estético (já que valoriza as sensações) que a enquadrará na qualificação da existência, assim promovendo uma sociedade melhor através da qualificação dos seus membros. O seu principal “pecado” foi trazer consigo o francesismo da manteiga com que acetinou todos os sabores. Talvez não se usasse ainda o azeite³⁸ como gordura dos alimentos, reservando-se o seu uso apenas para a iluminação³⁹.

*O prazer da mesa é de todas as idades,
de todas as condições,
de todos os países e de todos os dias;
pode ser associado a todos os outros prazeres,
e permanece como o último,
para nos consolar da sua perda.*
(SAVARIN: [1825]:2010)

A obra que teve maior impacto na fundamentação teórica desta dissertação foi a *Fisiologia do Gosto* ([1825]: 2010) de *Brillat-Savarin* na qual a ideologia gustativa se reveste de um novo discurso.

Brillat Savarin (1755-1826) foi o mais famoso gastrónomo francês da sua geração. A sua formação de base consiste na filosofia epicurista que relacionará com o prazer da comida.

³⁸ O azeite é uma gordura monoinsaturada que ajuda a reduzir o “mau” colesterol (LDL) e a manter o nível do “bom” colesterol (HDL). De elevado valor nutricional, o sabor único que confere aos alimentos é também fonte dos mais saudáveis lípidos que se conhece. Base da dieta mediterrânica é rico em vitamina E, apresentando forte capacidade antioxidante, protetor das células do ataque aos radicais livres. É considerado protetor contra doenças cardiovasculares, diabetes e alguns tipos de cancro. O azeite mantém as suas maiores qualidades sendo extraído mecanicamente a frio.

³⁹ A cultura da oliveira no Médio Oriente remonta há 3000 a.c. tendo a partir daí invadido toda a bacia mediterrânica. Em Portugal há vestígios da sua presença desde a Idade do Bronze, embora se reconheça a sua produção associada à romanização, tendo-se generalizado o seu cultivo nos sécs. XV e XVI. Sem dúvida reforçado pela Invasão Árabe Peninsular, o azeite português era o produto mais exportado para Inglaterra em 1650. A sua disseminação na América e na Índia deve-se à ação colonial portuguesa. (www.azeite.com.sapo.pt, em 28.10.2012)

A aproximação à obra escrita em pleno séc. XIX é introduzida pela leitura de *Roland Barthes* numa espécie de glossário com temas-chave, onde vai relacionando pensamentos e correntes filosóficas à ideologia de *Savarin* com a comida e com o prazer que esta proporciona. Num segundo plano apresentam-se os *Aforismos do Professor*, máximas que se tornaram provérbios da comunidade gastronoma, servindo de base à ciência, bastante admirados por *Balzac*, amigo pessoal de *Savarin*.

As *Meditações* foram o capítulo de maior interesse no desenvolvimento desta dissertação, onde se interligam e associam sentidos e comportamentos sociais, distintivos entre homem e animal, sublimando a questão do gosto e da forma, trazendo esclarecimento à compreensão de como todo esse processo acontece, associado à memória e às boas vivências. *Savarin* faz alusão a rituais e costumes em desuso, evocando personagens curiosas com quem se terá cruzado durante a sua vida dedicada ao hedonismo gastronómico.

A história filosófica da culinária é explicada ao longo desta obra literária barroca; uma verdadeira ode poética à comida e sua importância até aos dias de hoje.

A sua importância como precursor pela introdução da noção de *gastronomia* é citada segundo inúmeros autores dedicados à mesma temática. Partindo da dualidade entre felicidade e alimentação o autor apresenta o que poderá ser o prazer da mesa e da convivialidade por ela proporcionada.

A obra trata também o exotismo e hedonismo que se vivia na Europa como exemplifica com produtos como o café ou o chocolate.

O conhecimento enunciado pelo autor pretende enunciar as melhor formas de se alcançar a verdadeira sensação do gosto, anunciando assim leis de conhecimento normativo. Segundo *Roland Barthes*, *Brillat-Savarin* tenta fazer ciência, através de um discurso que apresenta proposições científicas (definição, postulado, axioma, equação).

À mesa com a história (2001), de Manuel Guimarães (1938-1997) é sobretudo uma resenha da cultura tradicional gastronómica nacional ao longo dos tempos, referenciando influências, modos de comer, tradições medievais que ainda hoje se consagram nas produções portuguesas, como é o caso do bacalhau, (fiel amigo), e a predominância do seu uso sobretudo no norte e litoral.

A temática mais interessante abordada nesta obra é, sem dúvida, a das gastronomias simbólica e bíblica das quais se destacam e explicam rituais e celebrações com a comida em cerimónias fúnebres, assim como o ato de oferenda de comida por parte de entes queridos.

A secreta relação entre os princípios da religião judaica (cristãos novos) e a comida também nos é apresentada através do episódio do *Pão Ázimo* nos lares judaicos e, mais importante ainda, na

criação dos produtos alimentares que lhes permitiam o anonimato num tempo de perseguição cristã. Este controlo gastronómico perdurou no tempo e imortalizou-se em produtos alimentares geniais que ainda hoje são fielmente consumidos (empadas, pastéis de massa tenra, alheira, feijão verde = judias).⁴⁰



Figura 38 - *Empadas de galinha*, Maria de Lourdes Modesto

⁴⁰ A importância deste costume é reforçada no 2.º Capítulo da dissertação, quando exploramos o património organoléptico português e as suas zonas de predominância.

*Milhares de famílias, fiéis às práticas judaicas,
eram obrigadas a movimentar-se cautelosamente nesta trama imensa,
onde o menor descuido podia iniciar um sacrifício lento e interminável que conduzia,
na maior parte dos casos, à loucura ou à morte.*
(GUIMARÃES, 2001: 128)

As tradicionais alheiras de pão, condimentos (alho e colorau), enchidos com açorda, gordura (azeite ou banha) e carne de aves, elaboradas para esconder da Inquisição aqueles a quem estava vedada a ingestão de enchidos de porco, transformaram-se num verdadeiro ícone gastronómico da cultura lusitana que, para além da camuflagem do alimento proibido, também o conservava sob a forma de fumeiro caseiro.



Figura 39 - Alheiras fritas, Maria de Lourdes Modesto

Manuel Guimarães faz uma leitura da identidade gastronómica nacional a partir do que se comia na corte e nas comunidades judaicas.

No livro *A Bíblia contada pelos sabores*, de Albano Lourenço e prefácio de José Tolentino de Mendonça, aponta-se a comida sobretudo como manifestação do sagrado na cultura Judaico-Cristã.

No prefácio *Deus anda pela cozinha*, escrito por José Tolentino de Mendonça, alicerçam-se as práticas da ciência na origem religiosa do conhecimento enquanto técnica primitiva (por ação simbólica). Começando por referenciar o antropólogo Lévi-Strauss e a sua obra, *O cru e o cozido*, explicam-se ambas as representações: o cru, evidenciando o estado natural do homem recolector que se alimenta daquilo que encontra; por oposição, o cozido que assinala uma clara transformação humana, transpondo a natureza para uma dimensão cultural. Historicamente, a possibilidade de cozinhar os alimentos permitiu a autonomização da espécie.

Há um conhecimento do Humano que passa pela cozinha.

Na perspetiva de Lévi-Strauss, constata-se que a alimentação tem por base a junção de códigos intrínsecos às diferentes culturas, representando um sistema simbólico, onde coabitam valores e hierarquias humanas. Há uma relação entre a lógica e o conteúdo da alimentação, através da ordem que regula a cozinha e a mesa (o que se come, como se come, com quem se come, a lógica dos diversos lugares e funções à mesa ...).

Tolentino Mendonça defende a ideia de que a Bíblia é uma autêntica teologia alimentar, atingindo-se a revelação bíblica durante o ato de comer.

As escolhas alimentares do Homem refletem a sua identidade cultural e religiosa. Na heterogenia cultural a sobrevivência da comunidade estabeleceu-se, desde sempre, entre a cozinha e a mesa. Estas eram consideradas lugares preferenciais para estender o ritual da pureza fora do templo. A preocupação com a pureza não assentava apenas numa preocupação higiénica, marcava uma fronteira (religiosa, moral, etc.) clara entre o que era a ordem e a desordem, o ser e o não ser, a forma e a sua ausência, a vida e a morte.

Segundo a noção bíblica assim, a comida é analisada mediante a bênção divina, fazendo parte do conjunto de elementos necessários à existência. Assim é regulada por normas de carácter religioso. Por exemplo, Mendonça designa a palavra *Kasher* como o termo que identifica os alimentos ritualmente aptos para o consumo. Segundo o autor, este termo é referido, apenas, em três passagens do Antigo Testamento, tendo sido amplamente vulgarizada no uso quotidiano. Hoje em dia, podemos vê-la afixada à porta das lojas de produtos alimentares ou em restaurantes judaicos.

A Eucaristia é também citada pelo autor como *uma refeição condensada, em torno de uma mesa, em que a junção de gestos e palavras conflua num único momento*. Para além da Eucaristia, os Evangelhos reúnem memórias de outras refeições. Por exemplo, no relato de São Lucas há uma

grande incidência desta temática, seja através de vocábulos relacionados com a ideia de banquete⁴¹, seja pela alegria dos comensais, culminando numa descrição exaustiva do protocolo da mesa (estratégia da escolha e distribuição dos convivas).

Após a leitura da obra podemos constatar a importância que o ato de comer e beber tem para as religiões. O interesse pela comida no Cristianismo, contrariamente ao Judaísmo e ao Islamismo (as duas outras religiões monoteístas), não deu especial relevância às proibições alimentares. *A mesa e a refeição tornam-se o sítio da universalidade e da utopia cristãs.*

Partindo da leitura dos Evangelhos, *Tolentino Mendonça* apresenta noções claras das diretrizes em que consiste um banquete: quem convidar por ordem de prioridade, onde se sentar, como se comportar, etc.

Para Jesus o ato de comer não era condição na sua vida, mas sim a associação entre refeição e desejo. As refeições eram sobretudo atos performativos, unindo os homens em volta da mesma mesa.

Tolentino de Mendonça compara a comida a um mediador espiritual referenciando um versículo de *Talmud* que diz o seguinte “Antes de comer o homem tem duas almas. Depois de comer o homem tem uma alma.” Perante este fato podemos também cruzar a anterior posição defendida por *Nigella Lawson*, *A gastronomia é uma atividade espiritual: a forma como vivemos depende dela e a forma como vivemos faz de nós aquilo que somos.*

Outro dos antropólogos citados nesta obra por *Tolentino de Mendonça* é *Michel de Certeau*, que diz o seguinte acerca da antropologia do quotidiano e das suas marcas: “O quotidiano é o que nos revela mais intimamente... É uma história a meio caminho de nós mesmos, quase em retrato, por vezes velado. Não devemos esquecer este mundo-memória. A ele estamos presos pelo coração, pela memória olfactiva, memória dos lugares da infância, memória do corpo, dos gestos, dos prazeres ... O que interessa ao historiador do quotidiano é o invisível.”

“A cozinha é metáfora da própria existência, pois distingue-nos uma certa capacidade de viver na transformação, numa mobilidade que não é só geográfica, mas total. (...) Na cozinha torna-se claro que a transformação que damos às coisas reflete aquela que acontece no interior de nós.” (MENDONÇA: 2007, 28)

Podemos assim concluir que a originalidade desta obra assenta na genealogia da ciência como creditação religiosa, por forma a atingir o conhecimento, enumerando a comida como fonte antropológica histórica e social. Verifica-se através da Bíblia que o mais importante na relação entre Homem e comida, não é o meio (o que se come) mas o fim (reunião de todos os homens à volta da mesma mesa; momento da Eucaristia).

⁴¹ Ver entrada “banquete” no glossário em anexo.

Tolentino Mendonça termina o seu prefácio com a história de um aprendiz de cozinha submetido a avaliação pelo seu mestre, tendo como moral a validação do seu conhecimento através da memória:

Durante sete anos aprendeu, viu, escutou, inquiriu, com persistência, os grandes livros de cozinha, sentou-se em silêncio entre autorizados comensais, provou uma profusão infinda de manjares, avaliou. Agora vai entrar para a cozinha onde o mestre lhe proporá uma pergunta, uma só, mas que decide tudo. Saberá responder e assim passar, ele também, à condição de mestre? Nos últimos dias, o cozinheiro aprendiz redobrou aplicadamente o estudo. Não havia nada do que se poder da mesa do céu ou da terra que ele, em verdade, não soubesse. Quando entra para junto do mestre porém, a interrogação não pode ser mais desconcertante. O mestre pergunta-lhe apenas: “ao entrares agora, onde deixaste os sapatos: à direita ou à esquerda do armário?”

(MENDONÇA: 2007, 29)

Miguel Esteves Cardoso (1955 -), na sua obra *Em Portugal não se come mal* (2008), escreve uma ode à cultura gastronómica portuguesa onde não se poupa a elogios e críticas que convivem harmoniosamente. Por um lado a sua apaixonada relação com a comida assenta nos produtos mais genuínos e simples, de difícil acesso, o que ele denomina como *gastronomia underground portuguesa que funciona com (...) a cultura de parentescos e conhecimentos; o exercício prático de telefonemas e almoços; os laços de amizade*. (CARDOSO, 2008: 19)



Figura 40 - Mesa simples, coração forte, António Barroso

A par da extensa panóplia de restauração geograficamente distribuída, dando-nos a conhecer onde melhor se come e o que se come, revela também a sua desavença crítica com os consumidores que tendem a achar tudo demasiadamente dispendioso, acabando por denegrir o verdadeiro valor do produto, por comparação à restante qualidade alimentar europeia - *A estupidez consumidora dos portugueses é extremista. Por um lado, no dia a dia, queremos que os produtos e serviços sejam bons e baratos, sem aceitar que as coisas boas dão mais trabalho e logo merecem ser mais caras – até para lhes darmos valor.* (CARDOSO, 2008: 51)



Figura 41 - *Papas doces*, Maria de Lourdes Modesto

Ao adquirirmos produtos frescos e de elevada qualidade, exatamente pela sua incomparável simplicidade, não se deve querer por isto o preço mais barato mas antes perceber que esta é merecedora do preço que por ele se pede. *Não pagar o preço justo das coisas boas encoraja a vitória das coisas más e pagar de mais por coisas más faz exatamente o mesmo. (...) O português típico gosta de ser um privilegiado; quando não o único. (...) O consumidor inteligente é aquele que sabe dar valor (e pagar o preço) do que tem valor; sem achar que só atinge esse benefício quando trai todos os outros.* (CARDOSO, 2008: 51, 53)

Com *Miguel Esteves Cardoso* somos confrontados com a realidade *dionisiaca* da gastronomia nacional: por um lado, o facto de ser rica (na diversidade que congrega) e pobre (concentrando elevada qualidade a baixo custo). Este duplo sentido é a mais valia com que o português convive, devendo, por isso, deliciar-se e aproveitar enquanto pode, isto é, enquanto não reina aqui a normalização europeia.

Por entre as suas descrições sociais, da burguesia ao povo, passando mesmo pela aristocracia, a sua reflexão sobre os usos e costumes que se têm perdido é bastante pertinente e interessante para o desenvolvimento reflexivo desta dissertação.

O problema de nem sempre se ter respeitado ou cultivado o *bom gosto de conhecer* a nossa gastronomia, faz com que o *mau* substitua a pouco e pouco o *bom*, e que a cultura das massas passe a consumi-la, liquidando a *genuína* à sua consumação.

Esta obra tem também um sentido pedagógico: o de ensinar o português a comer, através de listas sumárias, simples e eficazes por forma a evitarem-se erros comuns nas cozinhas de nossas casas, ou mesmo no restaurante de proximidade, suicidando os bons produtos pela estupidez humana de quem consome sem saber.

A nossa culinária não é oito ou oitenta - é um ou um milhão.

Muito simples ou muito complexa. (...)

A água, o sal, o fogo e o azeite são os baluartes da gastronomia portuguesa.

Os ingredientes básicos são os que estão à mão.

(CARDOSO, 2008: 68, 69)

A comprovada facilidade que faz parte do dia-a-dia da nossa cozinha é testemunhada neste livro de forma sábia e genuína, a tal ponto que a vontade de provar todas as iguarias do nosso património gastronómico português acompanha-nos da primeira à última página.

Segundo o autor, os Portugueses são, de facto, o povo mais conservador no que diz respeito aos seus gostos. Comprova-se (e ainda bem) uma enorme resistência à criatividade culinária no dia a dia, das digníssimas tascas e genuínas casas de restauração –

As tascas portuguesas, a bem ver, são a apoteose do “slow food”.

(CARDOSO, 2008)

Há cada vez mais um incremento da tecnicidade na culinária lusitana através de robots e máquinas que preparam pratos nos mais variados graus de dificuldade, tabelados por ordem numérica. Esses pratos, os quais demoraram séculos a serem construídos e aprimorados, passam então a ser executados em escassos minutos o que, para os consumidores mais crentes e menos dotados constituirá a apoteose gastronómica, sentindo como se *parecesse feito pela avó*.

Ora esta ideia de mecanização da culinária é completamente contrariada por *Esteves Cardoso*, aí residindo o seu maior interesse.⁴²

Ainda que de forma incompleta, poderíamos resumir o nosso país através das seguintes palavras do autor:

país da água e da terra – da água do mar e da terra à nossa frente.

Somos o país do peixinho e do porco.

Cozemos; grelhamos; assamos e fritamos.

Somos o povo da simplicidade;

dos ingredientes impolutos até pela intervenção humana;

do sabor das coisas tal e qual são.

(CARDOSO, 2008: 71)

Miguel Esteves Cardoso, será de todos os autores aquele que se deteve mais precisamente na origem popular da gastronomia portuguesa, defendendo, contra a massificação da Europa civilizada, a extraordinária variedade que a criatividade de cada região soube aprimorar ao longo dos tempos, usando os melhores produtos do mundo e, por isso também, os melhores sabores.

⁴² Posição que se partilha no 1.º capítulo desta dissertação, Cultura, 1.5: Panorama industrial doméstico alimentar em Portugal

Na obra da *História da vida privada em Portugal, A Época Contemporânea* (2011), José Mattoso (1933 -) encomenda a Rui Casção uma reflexão sobre a cultura alimentar dedicando-lhe o subcapítulo *À volta da mesa: sociabilidade e gastronomia*.

A variedade de informação que se encontra é de relevante interesse: excertos de descrições sinestésicas do foro gastronómico na literatura do século XIX, níveis de consumo alimentar ingeridos, divergência entre alimentação rural e alimentação urbana, rituais gastronómicos associados às hierarquias sociais.

Segundo uma ideia proposta por autor desconhecido num artigo da revista *O Panorama* (datada de 7 de Novembro de 1840) é que deveriam coexistir dois tipos de cozinheiros: *um para os gastrónomos glutões, e para as grandes cozinhas; outro para a classe média e popular*. Segundo esta noção, a arte da cozinha assentaria então em dois objetivos: o luxuoso e o utilitário, direccionando-se aos diferentes tipos de classes: a cozinha do prazer artístico, feita por deleite e adequada às elites sociais, e a outra funcional, mais alimentar que hedonista, destinada aos trabalhadores. Ainda que perversamente classista e hoje politicamente incorreta, esta divisão social dos modelos alimentares perpetua-se nos regimes democráticos (neoliberais), através da oferta de luxuosos restaurantes de autor, propondo parcas quantidades, e sabores, perfumes e texturas intensas, que uma nova e estetizada sociedade urbana, alicerçada numa economia de serviços, se delicia a consumir.

Como escreve Rui Casção, *a comensalidade é uma das melhores expressões da “arte de viver em comum”, por ser um momento de comunicação e de partilha, que dá alegria e prazer à existência humana. (Como tal, serve para reforçar os laços entre as pessoas no interior da célula familiar e também para afirmar a identidade dos diversos grupos sociais.)* Nesta obra somos confrontados com reflexões sobre o ato alimentar de vários escritores: *Ega*, *Fialho de Almeida* ou *Ramalho Ortigão* apresentam a sua visão bastante modernista para a época: *Ega*, por exemplo, acreditava na futura desmaterialização do alimento através de *frasquinhos e pílulas produzidas em laboratório*.

De notar, são também aqui os cruzamentos de informação com as duas primeiras obras lançadas sobre a temática gastronómica em Portugal: de *Domingos Rodrigues* e *Lucas Rigaud*, onde se repete a mesma ideia de prevenção contra os *excesso de adubos (temperos)*.

Comparações entre a cozinha inglesa, francesa e portuguesa denotam uma certa pobreza alimentar no território nacional sobretudo pela ausência de alimentação de luxo (informações publicadas na revista *A Ilustração Portuguesa* de 1910) assente na civilidade e nas boas maneiras. A título de exemplo, o pão, que em França era partido à mão, em Portugal, contrariamente, era partido através do uso da faca para que não se fizessem migalhas. (CASCÃO, 2011)

Em Portugal como no resto da Europa, a burguesia ascendente, sobretudo no fim do séc. XIX e durante o séc. XX, veio conformar o gosto dominante, renegando as origens mais genuínas da cultura popular, preferindo importar os modelos de modernidade francesa e inglesa, replicando na cozinha o que já se sentia na moda e de modo geral em toda a cultura.

*Os livros de cozinha, verdadeiros objetos da história,
o assunto de que tratam, a alimentação entendida como uma arte,
deram por sua vez origem a várias histórias:
histórias da cozinha, história da mesa, história da ciência de bem comer,
isto é, da gastronomia.
(Saramago, 2007: 22)*

Como se verifica no conjunto das obras tratadas, há em Portugal uma longa prática crítica sobre a sua gastronomia, (apesar do travão na publicação de livros de cozinha por parte da Inquisição, a qual considerava toda a comida como uma fundadora de pecado e luxúria) que identificamos iniciar-se com Rodrigues (1680), tratando sobretudo o que se comia na cultura dominante terminando com os fatos históricos dirigidos por *José Mattoso* e escritos por *Rui Casção*.

Verificámos com estranheza que, da nova cozinha portuguesa, apesar do riquíssimo património histórico e apesar dos processos de massificada contaminação televisiva, o número de obras nacionais que tratam o explosivo movimento da novíssima gastronomia de autor portuguesa se reduz a um escasso número de exemplos, mais idealizados como livro de receitas do que como obras de reflexão crítica.

A bibliografia específica divide-se entre receituários poéticos da gastronomia de autor ou da identidade gastronómica portuguesa e obras críticas de reflexão teórica sobre a gastronomia a partir da cultura portuguesa. Assim, se o primeiro grupo constrói o domínio do fazer apresentando soluções testadas de combinação de alimentos processados, o segundo trata o domínio teórico do pensamento sobre a cultura e a arte portuguesa de construir e combinar sabores cuja tradição bibliográfica se mantém desde o séc. XVII. A recolha das oito obras aqui comentadas constitui um enquadramento teórico e diacrónico da teoria gastronómica portuguesa.

Só o homem de espírito sabe comer.

(Savarin, [1825]: 2010)

CASOS DE ESTUDO

CASO 1

Rui Paula, chef e fundador dos Restaurantes DOC e DOP

LOCALIZAÇÃO GEOGRÁFICA

Folgosa (Amarante) e Porto, Portugal

ANO DE FORMAÇÃO

2007

PALAVRAS CHAVE

Gastronomia, organoléptica, gourmet, slow food, tradição, tecnologia.

CONTEXTO DE ACÇÃO/INTERVENÇÃO

Restaurante de vínculo ao contexto cultural, a cozinha etno-emocional da região de Trás-os-Montes, Alto Douro e Douro Litoral.

OBJETIVOS/DESCRIÇÃO

Através da estimulação do prazer de comer, Rui Paula utiliza produtos genuínos da tradição culinária portuguesa recorrendo a técnicas e concepções modernas. Reinventam-se formas de concepção e apresentação dos tradicionais pratos portugueses.

Utilização de produtos de elevada qualidade respeitando os princípios da dieta mediterrânica.

O *chef* Rui Paula lançou também uma linha de produtos *gourmet* que vão desde azeite extra virgem a compotas passando pelo vinho DOC Douro bem como colheitas da década de 70.

ANÁLISE DO PRODUTO/DESENHO DE COMIDA

Rui Paula gere experiências gastronómicas que partem das memórias de sabores e aromas através de novas combinações e processos.

A gastronomia é interpretada como um domínio de criação com uma forte vínculo cultural, na qual a tecnologia se encontra ao serviço da emoção.

(Exemplos: carne de porco cozinhada a 74°, espumas e explosivos, adere à moda pela sequência de pequenos pratos de degustação que lembram a gastronomia internacional e a atitude do famoso *El Bulli*, mas recuperando sabores regionais como rojões, alheiras ou morcela.)



Figura 42 - Produções gastronômicas de Rui Paula

CASO 2

Vítor Sobral, chef e fundador do restaurante *Tasca da Esquina*

LOCALIZAÇÃO GEOGRÁFICA

Lisboa, Portugal

ANO DE FORMAÇÃO

1988

PALAVRAS CHAVE

Tradição, requinte, técnicas de alta cozinha, reinvenção, modernidade

CONTEXTO DE ACÇÃO/INTERVENÇÃO

Após ter trabalhado em muitos dos restaurantes mais conhecidos da capital Portuguesa, Vítor Sobral, natural do Alentejo, cozinheiro e autor de livros de culinária e gastronomia portuguesa, abre em 2007 o seu próprio espaço, Tasca da Esquina, em Lisboa. Aqui apresenta reinvenções de pratos tradicionais estabelecendo ligações aos produtos, temperos e sabores tipicamente portugueses. O objetivo do seu espaço de restauração é o de preservar o espírito autêntico do que é uma tasca, aliando-a ao requinte e às técnicas de alta cozinha.

OBJETIVOS/DESCRIÇÃO

A grande especialidade desta Casa, os petiscos, fazem parte da tradição rural Portuguesa, com laivos do seu local de origem, o Alentejo. Através do seu espírito compulsivo em colecionar experiências gustativas, valoriza os produtos, sabores e tradições Portuguesas.

Os seus pratos introduzem oposições sensoriais: frio e quente, suave e estaladiço, etc.

Vítor Sobral reinventa, assim, o melhor da gastronomia portuguesa.

ANÁLISE DO PRODUTO/DESENHO DE COMIDA

Com base na cozinha tradicional portuguesa, deixamos de assistir a pratos repletos que congregam sabores fortes/pesados, para a reinvenção desta, mais leve, aliada à criatividade e ao requinte.

Em 1999, Vítor Sobral foi distinguido como *Chef* do ano pela Academia Portuguesa de Gastronomia.



Figura 43 - Produções gastronômicas de Vítor Sobral

CASO 3

Nigella Lawson, crítica gastronômica e cozinheira

LOCALIZAÇÃO GEOGRÁFICA

Londres, Reino Unido

ANO DE FORMAÇÃO

1998

PALAVRAS CHAVE

Prazer, divertimento, terapia, tradição, sexualidade.

CONTEXTO DE ACÇÃO/INTERVENÇÃO

Nigella Lawson, escritora de profissão começou a sua atividade relacionada com a comida através da crítica gastronômica num famoso jornal britânico que, em associação ao seu prazer pela comida e pelo ato de cozinhar a levou a escrever livros onde partilha o reportório de receitas (desde entradas a doces) do que considera *comfort food*, comida que têm a capacidade de elevar o espírito do ser humano mas integrada na vida comum de cada um. Foi convidada a fazer programas televisivos culinários onde revela, explicitamente, todo o prazer que sente em cozinhar e comer. É uma figura controversa na cultura alimentar Inglesa, tendo sido conotada como a *rainha da pornografia alimentar*.

OBJETIVOS/DESCRIÇÃO

Tornar o ato de cozinhar um ritual diário e aprazível ao público que a assiste através dos seus programas televisivos. Contribuir para a felicidade espiritual dos que nos rodeiam através da comida e do poder que ela tem enquanto regenerador humano após a dor das perdas sucessivas que sofrerá ao longo da sua vida. Nigella não esconde a sua completa falta de preocupação com regras ou questões nutritivas, entregando-se por completo aos seus prazeres que oscilam entre combinações de alimentos extremamente salgados ou doces. Toda esta imagética por si criada adquire um misto de excentricidade e de autenticidade na tentativa de provar ao seu público a sua total entrega espiritual à comida sem qualquer vínculo pecaminoso ou pejorativo, descurando a sua preocupação com os atuais padrões de imagem estética corporal veiculado pela indústria da moda e da publicidade tornando-se uma obsessão radical.

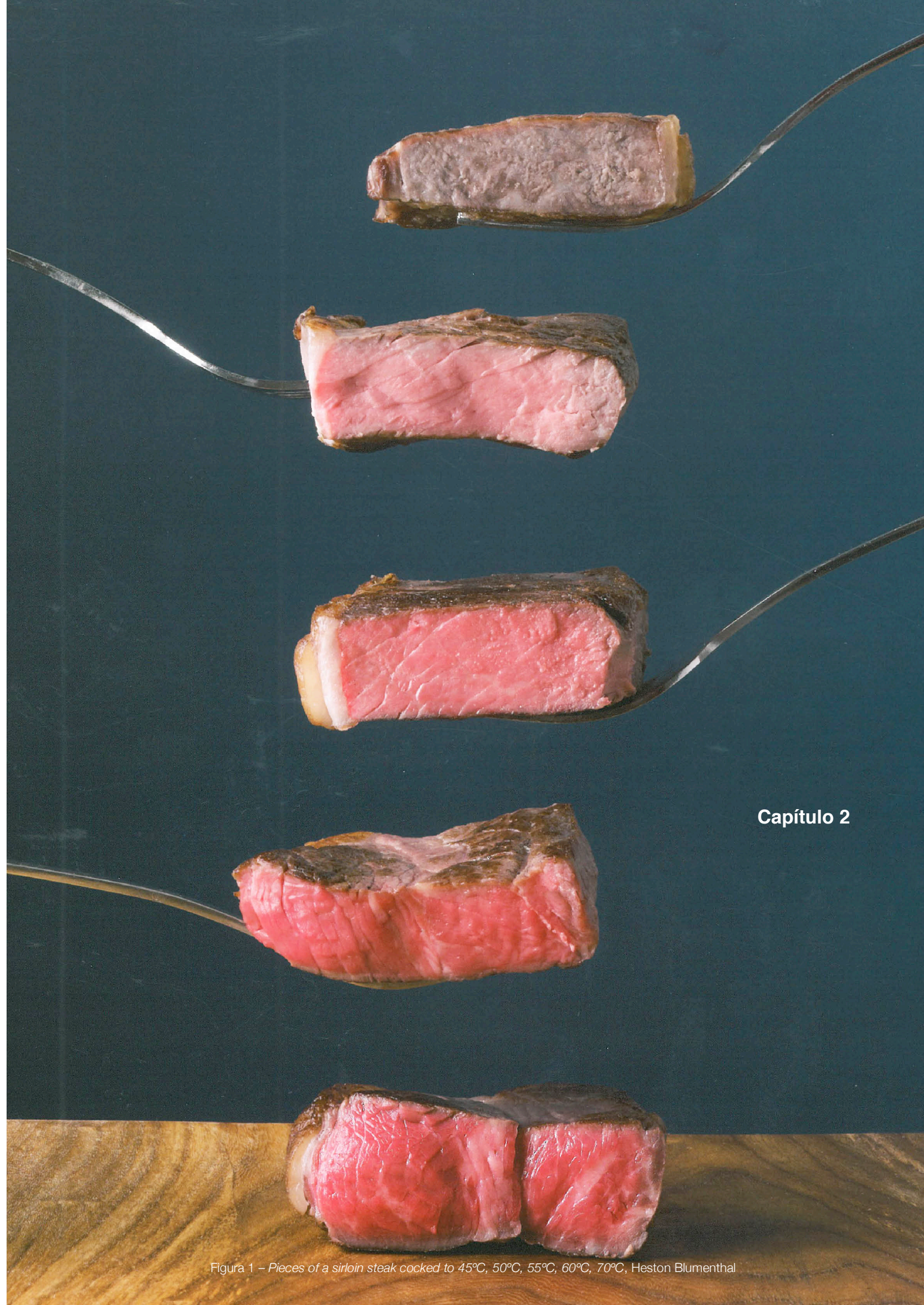
ANÁLISE DO PRODUTO/DESENHO DE COMIDA

A grande autenticidade e vantagem deste caso de estudo é exatamente a sua total discrepância perante todos os outros que se regem por um programa ou um sentido de educação alimentar regrado. A sua total transparência de prazer face ao ato de cozinhar e à ansiosa espera do

produto enquanto está no forno são realmente incomparáveis, esquecendo todas as regras e complexos alimentares, entregando-se, ainda que num ato inconsciente ou até mesmo revelador de um comportamento desviante, de corpo e alma à comida e a todas as satisfações que nos traz sob as mais variadas formas.



Figura 44 – Produções gastronómicas de *Nigella Lawson*



Capítulo 2

Figura 1 – Pieces of a sirloin steak cocked to 45°C, 50°C, 55°C, 60°C, 70°C, Heston Blumenthal

*Então o gosto decide-se,
os dentes põem-se em ação,
a língua une-se ao palato para saborear
e o estômago começará logo a seguir a assimilação.*
(SAVARIN, [1825]: 2010)

Fisiologia do gosto

A faculdade de compreender e de diferenciar sabores por parte do Homem deve ser enriquecida pela aprendizagem. As preferências de cada indivíduo são condicionadas pelos hábitos alimentares que foram sendo adquiridos ao longo da experiência existencial socioculturalmente condicionados. Invariavelmente, a identificação de um sabor desencadeia uma reação emocional a ela afecta, fazendo com que o Homem prefira uma coisa em detrimento de outra, razão pela qual os sabores e a alimentação transcendem a dimensão natural da sobrevivência adquirindo uma razão eminentemente cultural ou mesmo espiritual.

É no cérebro que se integra o conjunto de sinais provenientes dos diferentes tipos de sabores, culminando num sistema panóplio. Assim, nasce a sensação do gosto específico gerado pelo alimento que se encontra, naquele momento, na nossa boca, e memorizado holisticamente antes de mais pela sua textura. Por outro lado a nossa memória sensorial tem também um papel preponderante: as sensações do gosto são identificadas e catalogadas de acordo com os sabores anteriormente experienciados e registados na memória associados a determinados afetos.

Segundo Puigdomènech (séc. XXI), a formação do gosto deve-se exclusivamente aos sentidos do paladar, do olfacto, do tacto e da audição. No entanto Savarin (séc. XIX) acrescenta um quinto sentido (que entretanto teremos perdido): o sentido sinestésico. *“Nos primórdios da existência humana o Homem, gozando em pleno, detectava as primeiras sensações de forma direta; cheirando indiscriminadamente e comendo sem saborear.”* A sinestesia ¹, figura de estilo que se caracteriza pelo cruzamento dos sentidos, surge no pensamento de Savarin como génese das emoções sensoriais, antecedendo um conhecimento detalhado que se veio apurando com a civilização da cultura e, assim, permitindo uma experiência reflexiva em vez de uma simples resposta a um estímulo. Savarin defende o modelo de experiência gastronómica enquanto reflexão estética, que contraria a exclusão sensorial imediata da estética Kantiana. (segundo Kant o juízo do gosto parte de um sentimento de agrado ou desagrado e não de um juízo cognitivo.)

Num *elogio pós barroco da emoção* que se sobrepõe à frieza analítica de Kant (SWEENEY, 2007)², Savarin defende a dimensão transcendental da gastronomia, numa função sýgnica em que *o tacto deu seguimento aos erros da vista; o som associado à palavra articulada tornou-se*

¹ Não confundir com cinestesia, relativo ao movimento.

² Sweeney, Kevin W., *Gastronomy and Aesthetics of Food*. in Allhoff, Fritz; Monroe, Dave, *Food & Philosophy*, ed. Blackwell Publishing, Oxford, 2007: 123

intérprete dos sentimentos; o ouvido detectou distâncias, estabelecendo comparações de sons; o genésico prevaleceu sobre os restantes órgãos dos sentidos, ou seja, convergindo esteticamente para a experiência sensorial, segundo Buffon (séc. XVIII), será a experiência sensorial, aquela que atrairá os sexos por forma a atingir a sua própria Natureza dirigida à conservação da espécie.

Para Savarin a complexidade da degustação que nos permite distinguir inúmeras sensações organolépticas decorre da associação entre o gosto e o aroma num único sentido capaz de registar um número infinito de variáveis.

Sem a participação do olfacto o processo de degustação não fica completo – assim considera Brillat Savarin, englobando olfacto e gosto num único sentido, no qual a boca tem um papel laboratorial e o nariz sincroniza cheiros, dedicando um à degustação de corpos tácteis e o outro ao serviço da degustação por via gasosa. O autor enumera no seu livro três experiências, como meio de prova de que o campo do gosto se encontra submisso ao olfacto:

Primeira experiência: quando a membrana nasal está irritada por qualquer infecção ou congestionamento, o gosto altera-se por completo, chegando, por vezes, a não se conseguir sentir qualquer sabor durante o processo de mastigação. Mesmo neste estado de debilitação, a língua humana aparenta um estado normal, à vista desarmada.

Segunda experiência: ao tapar o nariz enquanto se come, a sensação do gosto torna-se ténue e imperfeita; esta é a técnica que as crianças utilizam para tomarem medicamentos ou xaropes de sabores desagradáveis.

Terceira experiência: se durante o processo de engolir um alimento colocarmos a língua encostada ao palato, em vez de ocupar a sua posição normal, desencadeia-se a paragem da circulação de ar, fazendo com que o olfacto não seja sensibilizado e por conseguinte a gustação não acontece.

Percebe-se, assim, que o bloqueio da ligação entre a língua e o olfacto faz com que o corpo sávido apenas seja degustado no seu suco e não no gás odorífero por ele libertado. Como conclusão, poderá evidenciar-se o facto de que apesar dos inúmeros sensores garantidos pela anatomia da boca e concavidade bocal a percepção do sabor ficará sempre refém da sua monitorização odorífera, isto é, sem cheiro não há sabor, razão pela qual a evolução culinária se tenha alicerçado sobretudo na exploração dos aromas.

Brillat Savarin descreve a história de Cadmo, um interessante episódio que serve de elo de ligação entre a linguagem e a gastronomia (introdutor da escrita na Grécia e era, também, o cozinheiro de Sídon).

Estas duas faculdades (linguagem e gastronomia) têm como origem o mesmo aparelho, enquanto produtor ou apreciador (bochechas, palato, fossas nasais). Ações como comer, falar, cantar, beijar ocorrem neste epicentro do corpo humano em volta da língua.

O órgão que permite ao homem detectar o sabor são as papilas gustativas. À nascença, a língua humana possui cerca de 10 000 papilas que se perdem durante o processo de envelhecimento humano, restando no fim de vida cerca de metade, 5000; daí que certos sabores sejam mais fortes quando se é criança do que em estado adulto.

As papilas gustativas detectam sabores doces, ácidos (ou azedos), salgados e amargos, podendo-se, ainda considerar o quinto sabor evocado no Oriente, o *unami*, (japonês) e que se define pelo “gosto saboroso e agradável”.

As moléculas alimentares (da comida) estimulam as células do sabor enviando, desta forma, mensagens ao cérebro. Os sabores doces e salgados são os menos percebidos; por oposição, os ácidos os mais facilmente detectados. Cada papila gustativa reúne entre 50 a 150 células receptoras. Estes receptores vivem cerca de duas semanas, renovando-se ciclicamente. Quando queimamos a língua pela ingestão de alimentos a temperatura elevada ou por sabores muito picantes, um elevado número de papilas gustativas são danificadas mas rapidamente se renovam.

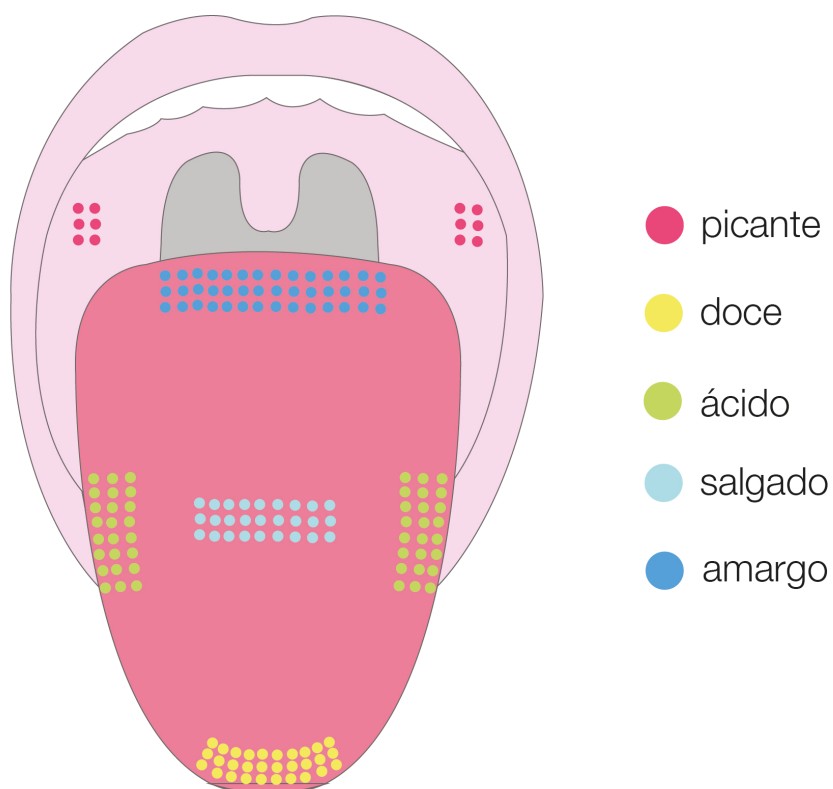


Figura 2 - Mapa das sensações da língua, Lígia Afreixo

A língua é o ponto fulcral do processo de degustação pela força muscular que concentra em si, desencadeando ações mecânicas como a de amassar, revirar, espremer ou somente engolir alimentos.

Há outros agentes que têm grande importância no processo da sensação do gosto, tais como as bochechas, o palato e as fossas nasais (já anteriormente referidos).

A língua humana é coberta por uma camada texturada, as papilas, as quais se sentem pela sua irregularidade – opondo-se à base, que se caracteriza pela horizontalidade macia.

As papilas funcionam como textura de aderência alimentar, fazendo com que os alimentos sofram um atrito durante o processo de mastigação. Para além dessa função prática, como já vimos anteriormente, as papilas são identificadores de sabor.

Cada um dos receptores da papila gustativa tem um papel ativo no processo de identificação de sabores, respondendo de forma concisa ao seu sabor complementar.

As pessoas que tenham sofrido de problemas na língua ou que por alguma razão não tenham mesmo este órgão, não se encontram totalmente desprovidas da sensação do gosto. Estudos feitos em pessoas com problemas neste órgão detectaram que o gosto se conserva e que, como toda a gente, podem continuar a sentir sabores sápidos ou agradáveis. Por oposição, sabores demasiado ácidos ou amargos causam dores fortes. (Isto prova que a experiência organoléptica não depende tanto do “hardware” mas mais do “software” com que é produzido).

A operação química desencadeadora da sensação do gosto é por via húmida. As moléculas sápidas são dissolvidas num fluído a fim de poderem ser absorvidas por lóbulos nervosos ou papilas, as quais preenchem a cavidade interior do aparelho gustativo.

A título de exemplo, a água, no seu estado puro, não provoca nenhuma sensação de gosto, pois não contém nenhuma partícula sávida mas, se nela se colocar qualquer substância solúvel como vinagre, limão ou sal, a sensação do gosto surgirá.

Os corpos sólidos e saborosos são, inevitavelmente, separados por via dos dentes, envoltos por saliva e outros fluidos gustativos. A língua, pressionando-os contra o palato, extrai-lhes o suco que se encontra repleto de sapidez, podendo ser apreciado pelas papilas gustativas que permitem a sua mastigação e posterior digestão. Um corpo sávido dissemina-se sempre que se encontrar num estado de dissolução, penetrando nas cavidades que recebem e transmitem esta sensação. Sávido relaciona-se com tudo o que já se encontra dissolvido ou a fim de se dissolver.

Para Puigdomènech,³ biólogo investigador centrado na Biologia Molecular de Plantas e autor da obra recentemente editada *O Que comemos?*, cada um dos sentidos desempenha um papel no gosto mas, ao complementarem-se produzem percepções de outra ordem de grandeza. Assim, o

³ O que comemos? Universidade do Porto, 2008

paladar, sentido químico, por complemento ao olfacto, permite a apreciação de sabores através dos receptores gustativos que se encontram na cavidade bucal, mucosa da língua; a visão é a base do contacto entre o Homem e o alimento. A observação do Homem perante um alimento apetitoso produz-lhe prazer, o qual se traduz no ato de salivar, por exemplo; o olfacto é uma das formas de sensibilidade química, cujos estímulos são moléculas veiculadas pelo ar. Enquanto órgão do olfacto, o nariz é naturalmente o símbolo do cheiro, da apreciação intuitiva (como provam os casos das expressões populares “ter faro”, “meter o nariz”).

As memórias olfactivas, talvez pela proximidade física dos sensores nasais ao cérebro, são aquelas que se mantêm mais prolongadamente guardadas na intimidade da nossa memória podendo, sempre que ativadas, despertar sentimentos há muito adormecidos.

O olfacto, no entanto, não se esgota na monotorização de partículas libertadas para a atmosfera, veiculando também uma outra dimensão cultural e filosófica determinante na percepção sensorial da experiência organoléptica. Evidentemente que há uma cultura do olfacto e do sabor que se reporta à origem civilizacional da comunidade, da tribo e do indivíduo que, pela relação com o ambiente e com a comida, aprenderá a valorizar mais ou menos esse domínio de conhecimento. Não será por acaso que a grande tradição da perfumaria, hoje globalizada, está radicada nas culturas mediterrânicas do Norte de África e Médio Oriente, assim como a cultura gastronómica rica em ervas aromáticas e vegetais frescos. Será porventura por essa razão cultural que o Homem tem dedicado tanta importância ao cheiro, ainda que manifestando baixíssima competência natural, comparado com outros mamíferos, como por exemplo os canídeos.

Morfológicamente as células olfactivas de cada cavidade nasal ocupam uma área equivalente ao tamanho de um selo de correio. Através de uma pequena concentração, o homem é capaz de pressentir um odor, mas não de o identificar.

Segundo Aristóteles, nos homens esse sentido não é agudo, é mesmo inferior ao de muitos animais (*Da Alma*, II: 9); também o Cristianismo condenava todos os odores que se desviassem dos eflúvios do incenso e do cheiro de santidade que emana dos corpos castos dos bem-aventurados. Para grande parte dos filósofos o cheiro era um sentido demasiado volátil, pelo que a sua importância enquanto contributo do conhecimento era então desprezível. Em oposição, escritores e poetas deliravam com a sensualidade presente nos odores. Como Baudelaire escreveu,

*Os perfumes frescos como carnes de crianças,
Suaves como os oboés,
verdes como as pradarias por contraste à barriga inchada de exalações.
(...)*

Sendo primeiramente aquecidos na boca, os odores são aspirados pela cavidade bucal, atingindo assim a mucosa olfactiva. Um provador gastronómico ou vinícola avalia os alimentos através de comparações.

Por exemplo, o vinho sabe a violetas, a alcaçuz⁴, frutos vermelhos e negros, ameixa seca ou com traços de madeira.

Tratando-se de produtos que exigem um processamento por mastigação (produção do bolo alimentar), é imprescindível o esmagamento das pastas pela língua contra o palato ou a trituração pelos dentes molares.

Até hoje foram já identificados milhares de moléculas aromáticas presentes nos alimentos, mas a sua volatilidade a diferentes temperaturas é causa de alteração aromática.

A complexidade aromática pode ser mais enigmática no caso de um vinho — onde aromas primários se combinam com pequenas notas frutadas (amora ou framboesa, por exemplo) ou velaturas florais acrescentadas às especiarias provenientes do processo de envelhecimento do vinho —, do que em frutos simples.



Figura 3 - *Caipirinha nitro*, Ferran Adrià

⁴ O alcaçuz é uma planta da família das leguminosas possuindo raízes adocicadas, ricas em glicirrizina e das quais se extrai um xarope usado para fins culinários, em medicamentos para a tosse e na produção de alguns tipos de cerveja. (<http://pt.wikipedia.org/wiki/Alca%C3%A7uz>)

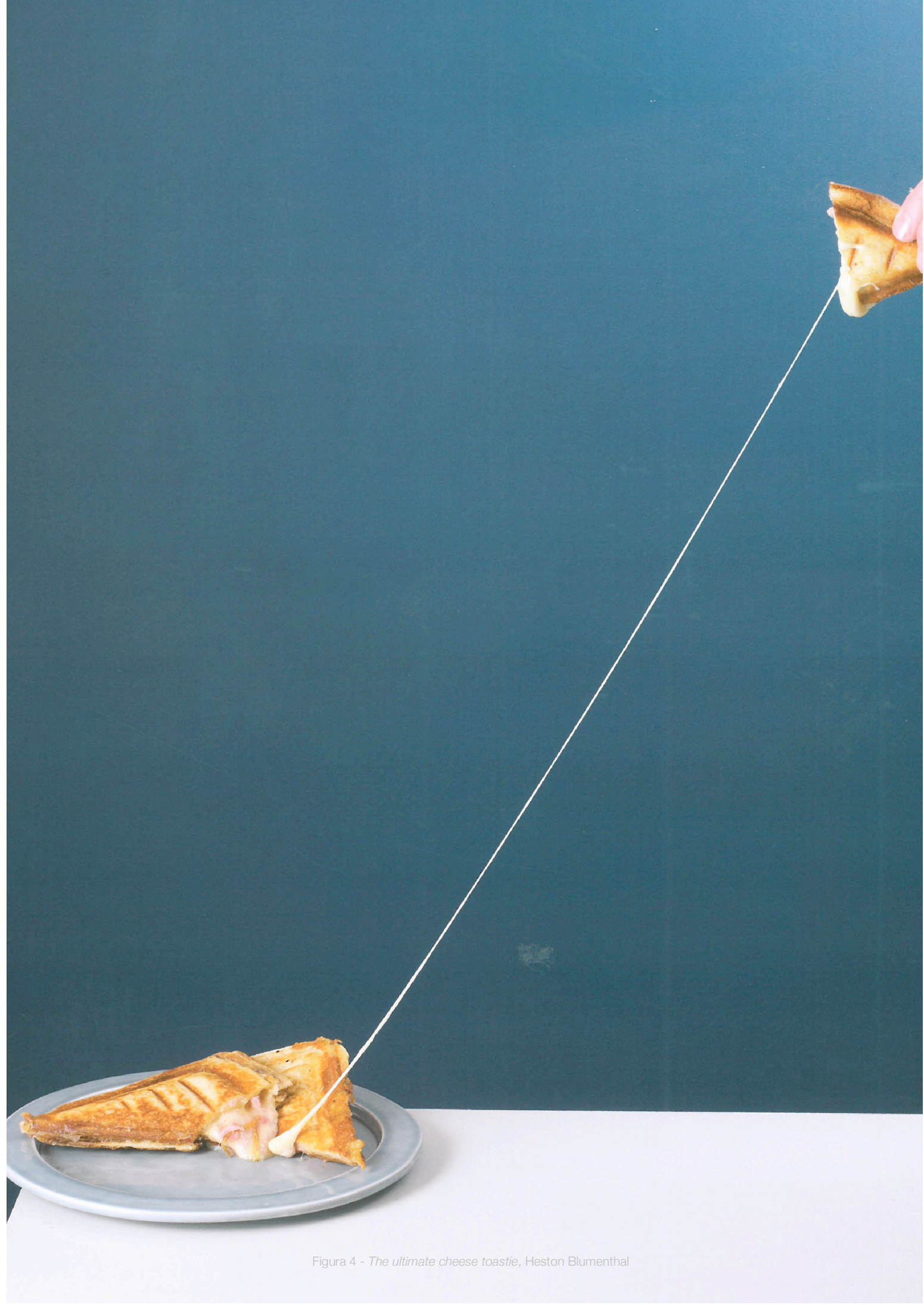


Figura 4 - *The ultimate cheese toastie*, Heston Blumenthal

Análise da sensação do gosto

O toque implica uma relação a dois, entrar em contacto com alguém ou alguma coisa. A mão permitiu o “agarrar” para atingir o “fazer”, dando-lhe assim a possibilidade de conquistar a natureza. A mão é receptora de detalhes acerca da forma, textura e consistência. *Savarin* escreveu, *A mão, essa servidora fiel, prepara o Homem não apenas para fugir ao perigo, mas também para agarrar, preferencialmente, os objetos que o instinto aponta como adequados para reparar as perdas causadas no decurso da vida.*

A expressão *ter olhos nos dedos* iguala o sentido táctil à visão. A polpa dos dedos coberta por estrias antiderrapantes – as impressões digitais —, é a parte do corpo mais sensível (depois dos lábios), pelas inúmeras terminações nervosas que possui.

A mão, sozinha, não teria nunca construído a máquina a vapor, se, correlativamente, o cérebro humano não se tivesse desenvolvido com ela, ao lado dela, e em grande parte através dela.

Não teríamos nunca podido gozar deste privilégio se os nossos lábios tivessem tido a obrigação de assegurar, para as necessidades do corpo, a tarefa árdua e fatigante da alimentação. Mas as mãos tomaram a seu cargo esta tarefa e libertaram a boca para a fala.

Se a mão mais não tivesse sido do que uma parte do “agarrar” para se apropriar do alimento, não haveria nenhuma razão para falar dela, senão do ponto de vista da anatomia fisiológica.

A procura incessante do Homem pelo prolongamento da mão enquanto instrumento de precisão faz deste órgão um importante catalisador instintivo de prazer e necessidade. A generalização da cultura francesa setecentista para todo o mundo “civilizado” nomeadamente pela imposição de instrumentos metálicos na mediação do corpo com os alimentos, retirou uma parte importante da sua percepção com o tato. (ainda que tolerada no caso do pão, MATTOSO, 2011)

Ao contrário das culturas muçulmanas do Norte de África que ainda hoje mantêm, com elevada destreza e delicadeza, o hábito de comer com a mão (recorrendo apenas ao dedos polegar, indicador e médio), nos países a norte do Mediterrâneo difundiu-se o hábito disciplinado do *serviço à francesa* oferecendo uma sequência de talheres que podem ir da sopa às sobremesas passando pelos pratos de peixe, carne e saladas. A disciplina do corpo na educação aristocrática ocidental impondo-lhe penosas sessões colectivas e sociais de sequências de gostos partilhados e mediados pelo auxílio de um conjunto de instrumentos esterilizados e funcionais acolhendo, espetando ou cortando, criaram uma distância progressiva do corpo na relação da mão com a boca e consequentemente do corpo com as emoções. A etiqueta, na civilização ocidental, exige que o corpo se relacione com o mundo tecnicamente mediado.

A audição participa também neste casamento; relembremos a importância da sensação que é o *estalar de um pão crocante* ou a decantação de um vinho tinto.

Este complexo sistema de sensações conjuntas está sempre intimamente ligado à nossa memória. Assim, no caso de termos recordações positivas ligadas a determinados sentidos,

obtemos a informação de que o alimento deverá ser degustado, suscitando no Homem a sensação de prazer.

O cérebro, enquanto órgão interveniente na formação do gosto, é estimulado pelo sabor em diferentes lóbulos. Os diferentes sabores detectados na língua – considerados, atualmente, quatro - ativam diferentes regiões cerebrais, produzindo no Homem a sensação de sabor na sua plenitude, através da compilação de todos os sabores num único, por parte dos diferentes estímulos cerebrais. Estes diferentes sabores geram um conjunto de sinais nervosos que, por meio do nervo gustativo, chegam ao cérebro, dando-se aí o momento mais importante e intenso.



Figura 5 - Formação do gosto no cérebro, Francisco Providência

As sensações não são expressas de forma absoluta mas por comparação às anteriores, relacionando sempre o gosto com outros anteriores, registados na sua memória. Este processo sofreu na cultura visual uma evidente evolução na denominação renascentista da pintura com pigmentos (mimeticamente classificada pela origem do agente cromático: terra de siena queimada ou turquesa, azul cerúleo ou branco óxido de chumbo ou zinco) e referenciado na sequência das sete cores do arco íris para uma nova organização geométrica de declinações cromáticas a partir da ligação entre as três primárias ciano, magenta e amarelo. Se na algoritmização da cor se perdeu uma vasta riqueza tonal, também é verdade que se conquistou a industrialização da sua impressão pelo sistema subtrativo, aplicado na impressão quadricromática do offset.

É essa recordação que classifica o nosso gosto, identificando-o de agradável ou desagradável.



Figura 6 - Azeitonas verdes esféricas; Lagostim com quinoa de Ferran Adrià



Figura 7 - *Texturas de água*, Ferran Adrià

Definição do Gosto

O gosto é o sentido que relaciona o homem com os corpos sápidos, sob a forma da sensação que causa no órgão que a aprecia, a língua. Os potenciadores do gosto são o apetite, a fome e a sede.

Segundo Savarin, na cadeia alimentar todos sobrevivem de diferentes formas: os vegetais, alimentam-se através de raízes implantadas no solo, filtrando as substâncias que potenciam o seu crescimento e respectiva manutenção.

Para além dos vegetais encontram-se todos os corpos dotados de vida animal.

No topo da hierarquia, o Homem, enquanto ser racional, sente necessidade de se alimentar. Brillat Savarin, apresenta o gosto segundo a seguinte estrutura:

1. Homem físico é o aparelho por meio do qual ele aprecia os sabores;
2. Homem moral é a sensação que excita, no centro comum, o órgão que foi atingido por um corpo saboroso;
3. Homem material: o gosto impera na relação entre um corpo e o órgão onde este se encontra, causando-lhe a sensação.

O gosto assenta em dois pressupostos:

por um lado, sob a forma de prazer enquanto reparador das perdas contínuas da vida; por outro lado, clarifica o Homem quanto à escolha entre as diversas substâncias que existem, advertindo-o para quais as melhores no seu processo de alimentação.

Através destes dois pressupostos, Savarin considera exclusivamente a dimensão de manutenção orgânica do Homem (reposição de energia e garantia de salubridade), parecendo ignorar a sua função cultural de fruição e consequente produção de prazer. **A gastronomia (poética) começa onde acaba a necessidade.** Isto é, os seus pressupostos não são os da estrita função orgânica mas da sua exploração como argumento artístico de produção de obras (aesthetics) cuja finalidade será a de consolar a alma. Se assim não fosse toda a alimentação humana poder-se-ia substituir facilmente por uma ração industrial homogênea onde estivessem garantidos os sais, vitaminas e proteínas necessários à sua manutenção biológica. (Ega, séc. XIX, também acreditava na futura desmaterialização do alimento através de *frasquinhos e pílulas produzidas em laboratório*.) Certos pratos alimentares de farinhas e flocos liofilizados constituem uma alimentação contemporânea ocidental, uma aproximação nutricional quase exclusivamente funcional.

À medida que o Homem evolui, parece afastar-se daquela ideia ingénua que na ficção científica do século XX se imaginava, limitando o primitivo ato de comer à ingestão de higiénicas pastilhas

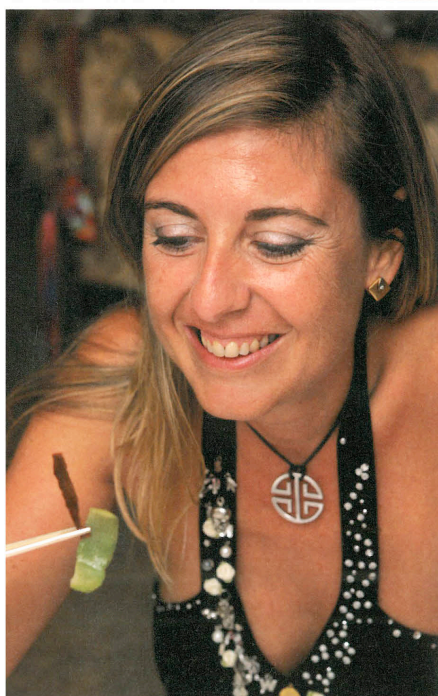
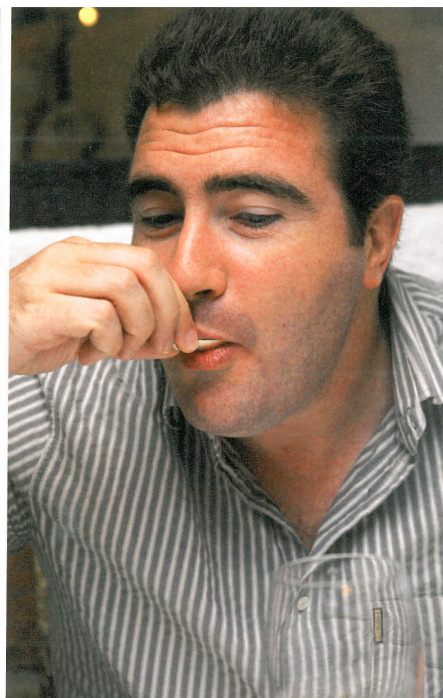


Figura 8 – Cappucino liofilizado com sorvete de limão, pêssego e mandarim cru, Ferran Adrià

alimentares. Pelo contrário, parece que quanto mais evoluímos, mais se desdobra a multiplicidade dos sabores, aromas e texturas, introduzindo na sociedade da abundância um verdadeiro labirinto de decisões a partir do consumo dos produtos mais simples como o café (várias espécies, origens, formas de preparação, quantidades de água, formas de adoçar, associação a outros produtos como o leite, natas, cacau, baunilha, canela ou álcool). Enfim, o processo combinatório poderá resultar numa infinidade de possibilidades.

Nos processos de democratização social europeia que se disseminavam na segunda metade do séc. XX, a qualidade de vida era sobretudo medida pelo acesso ao consumo, dando origem ao sistema económico neoliberal que mais tarde constituirá o alicerce da globalização, ou melhor, da ocidentalização americana do mundo. Sob o aparente propósito de dar ao pobre, acesso aos sabores exclusivos do rico, ainda que os melhores sabores do rico sejam oriundos da cultura dos pobres, trouxe consigo inúmeras afeções sócio-nutricionais. Um dos problemas sociais mais graves é a degradação dos hábitos alimentares dos grupos economicamente mais desfavorecidos, completamente submissos à comunicação publicitária de produtos industriais com excesso de açúcar, sal, gordura e hormonas induzidas.

A alimentação envolve complexos sistemas psico-nutricionais, embora parte deles alicerçados em fatores psicológicos de compensação através do prazer de comer.



Figura 9 - *Garden salad with sauce griibiche*, Heston Blumenthal

Trilogia dos sabores, aromas e texturas

Segundo a autora Niki Segnit, (Segnit, 2011) a capacidade de imaginação dos paladares é mais fácil quando interagem apenas dois sabores do que três ou mais ingredientes.

Como anteriormente referido, o gosto é apreciado na língua através das papilas gustativas, pelos seguintes sabores: doce, salgado, azedo, amargo e *unami* (uma espécie de intensificador dos sabores). O sabor é detetado pelo olfato, e em menor grau pela boca. O sentido do gosto ativa a trilogia (trigeminal) da organoléptica — sabor, textura e aroma — a sensação de calor provocada pelo picante, as propriedades refrescantes do mentol e a aspereza dos taninos no vinho tinto e no chá preto ou verde, a título de exemplo.

O sabor de um ingrediente deve-se aos elementos químicos que nele estão contidos, pelo que, com algum grau de objetividade, podemos dizer que dois ingredientes que partilhem igual elemento poderão ter sabores idênticos. Os casos do manjerição e do cravo-da-índia, ao partilharem um elemento químico chamado *eugenol*, cruzam um mesmo sabor.

As experiências e vivências particulares de cada um têm importante papel na forma como caracterizamos um sabor, assim como a associação que se estabelece entre a detecção de um sabor e a memória que ele nos trás. O mundo dos sabores é um depósito de sentimentos e memórias: da mesma forma que um cheiro pode ser o sentido mais sugestivo, o sabor de determinado prato pode fazer-nos viajar até à nossa experiência mais memorável.

Pelo facto da experiência de degustação viver desta trilogia — sabor, textura, aroma —, tornou-se crucial o seu estudo e desenho de uma estrutura geométrica — hexagrama regular. Numa primeira análise associaram-se, ainda que metaforicamente, sabores (texturas e aromas) às representações de género (masculino e feminino). De acordo com esta análise há sabores (texturas e aromas) que se relacionam com o género masculino (salgado, *unami* e picante; crocante, gelatinoso e fofo; fumado, terroso e *faisandé*) e outros com o feminino (ácido, amargo e doce; duro, areado e líquido; fresco, cítrico e floral).

Em cada um dos hexagramas há um anel radial exterior onde constam os produtos alimentares portugueses que se aproximam ou afastam de cada categoria, por ordem sequencial, tomando por referência o círculo cromático de Johannes Itten⁵ (1961), que estabelece relações de vizinhança e complementaridade entre as tonalidades combinadas a partir dos três radicais ou cores primárias (ciano, magenta e amarelo).

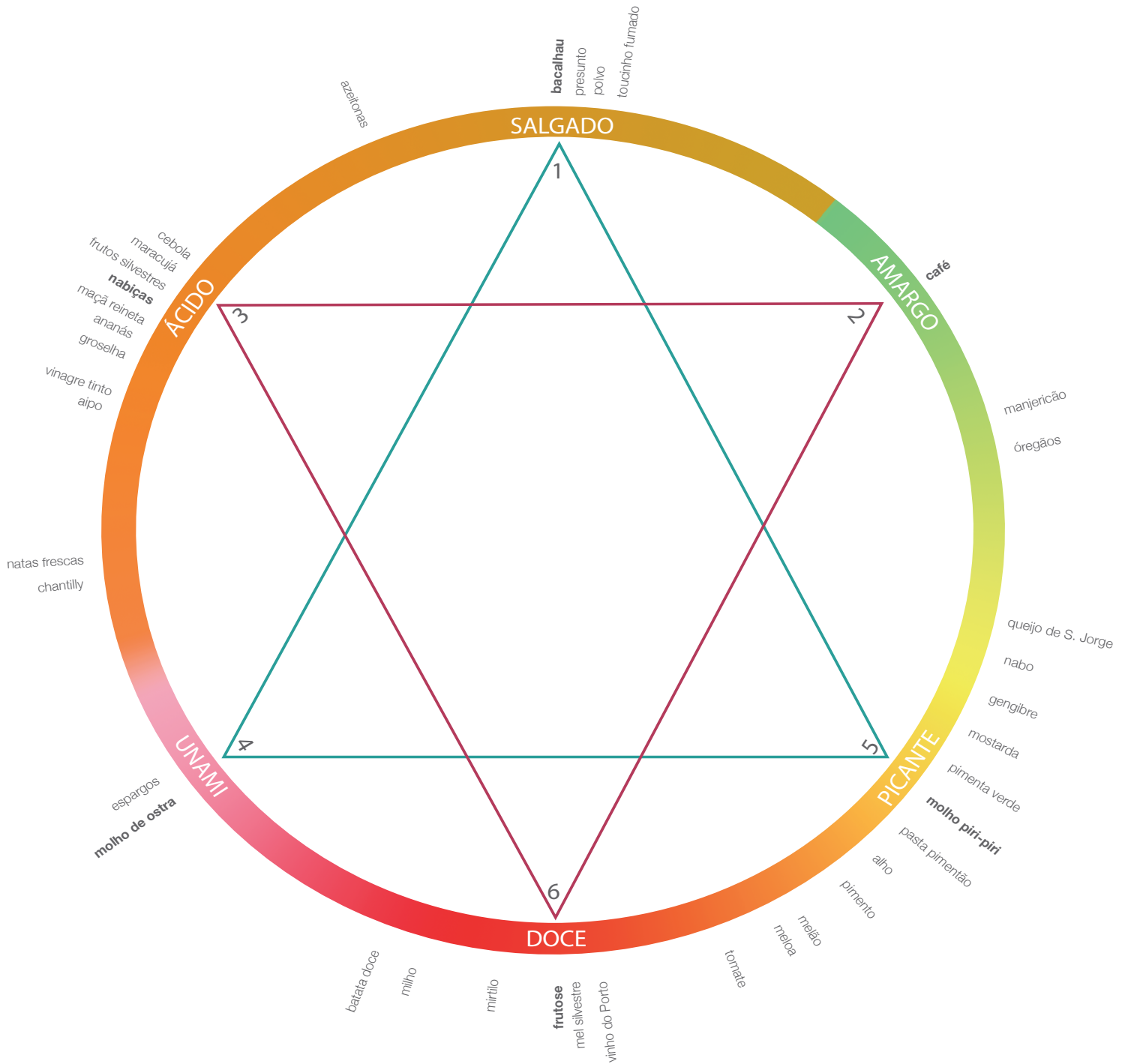
⁵ (1888 - 1967), Professor e Escritor Suíço associado à escola da Bauhaus.

À semelhança das relações que se criam no círculo cromático de Itten, também nas três famílias de sabores, texturas e aromas, se verifica o mesmo, complementaridade (cruzamento de elementos pertencentes ao mesmo grupo) ou por oposição (relacionando elementos pertencentes a grupos diferentes).

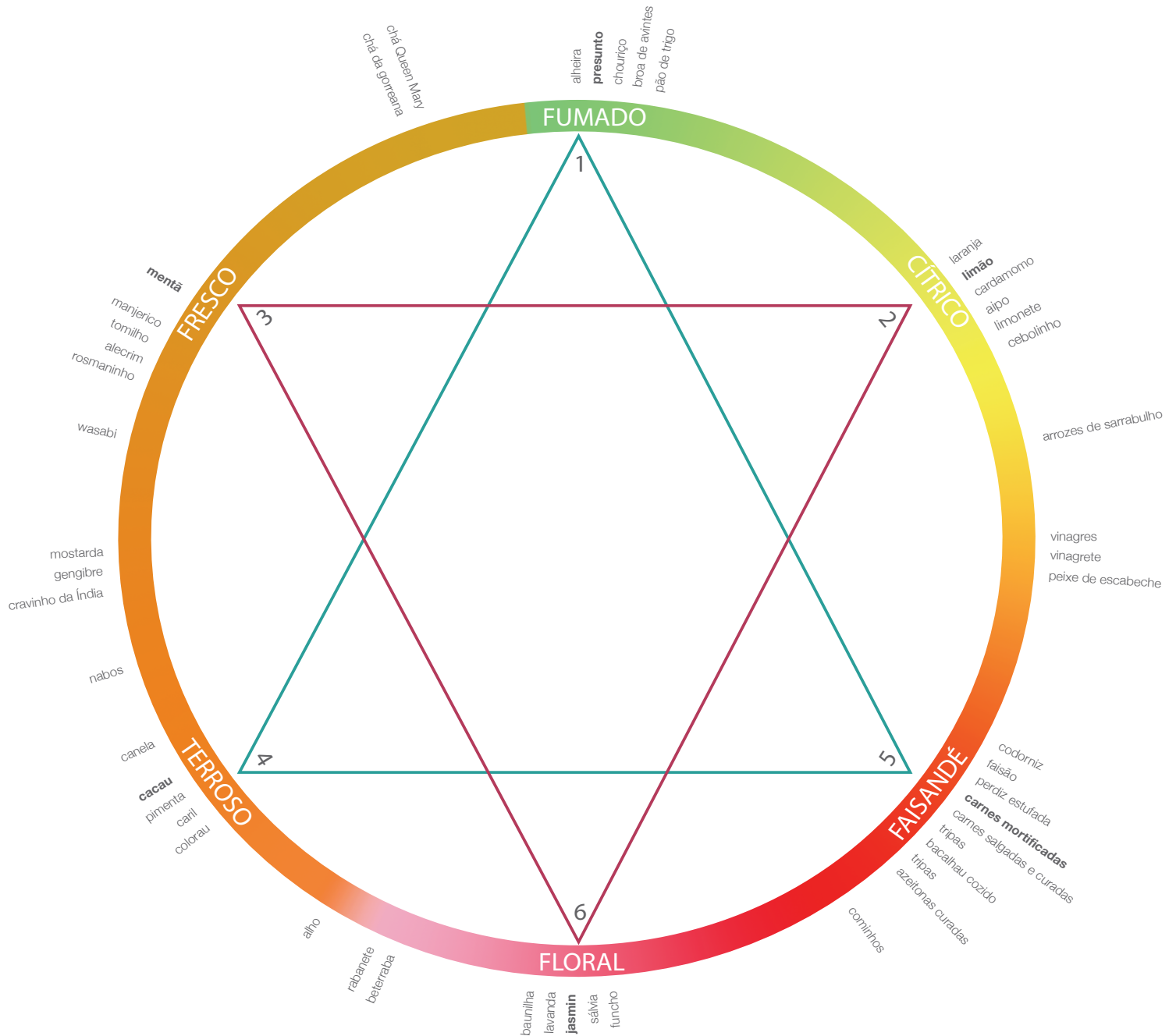


Figura 10 - *Círculo cromático*, Johannes Itten

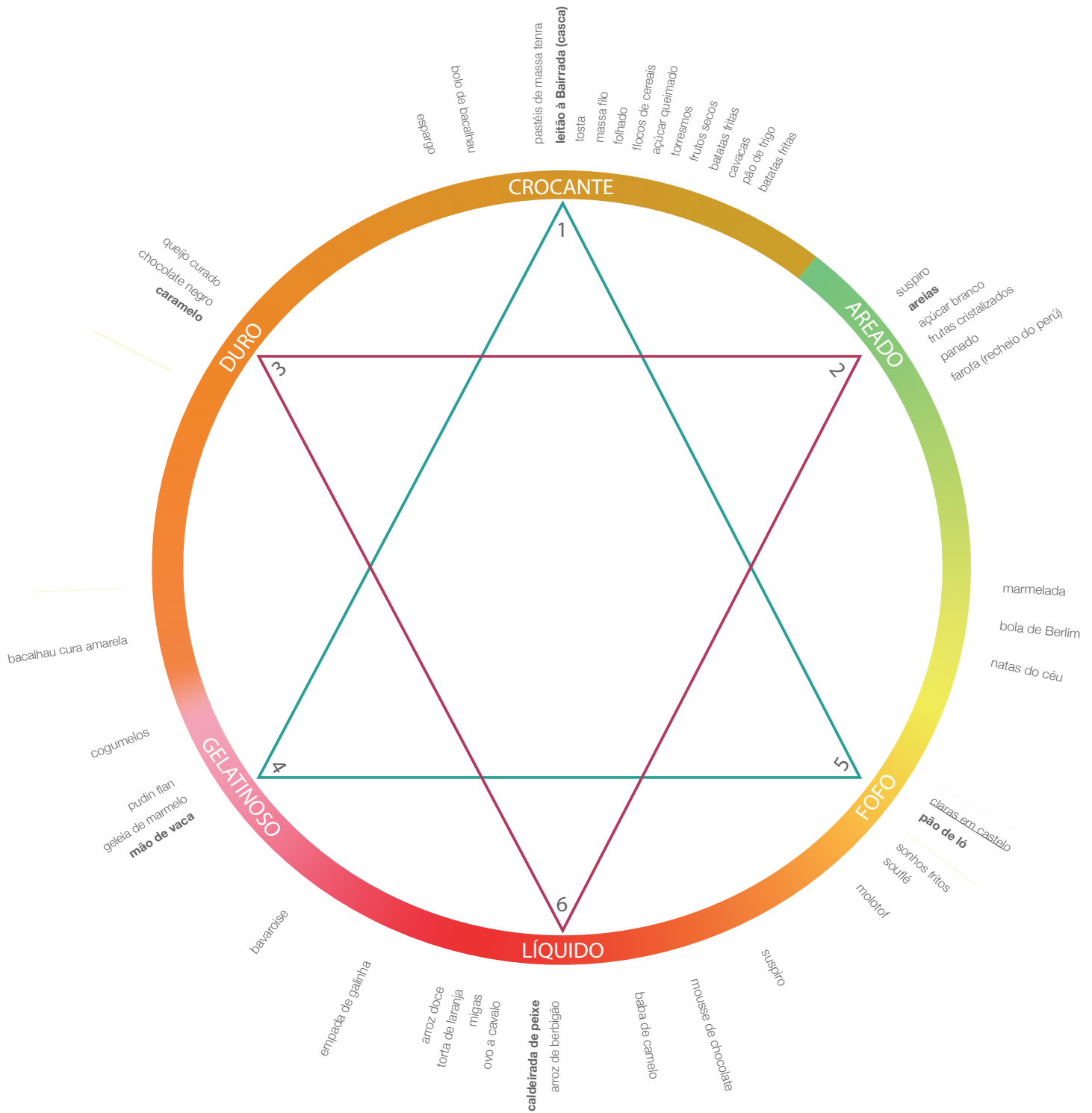
ROSA DOS SABORES



ROSA DOS AROMAS



ROSA DAS TEXTURAS



Normalização Nutricional

Numa primeira fase deste projeto de investigação tornou-se crucial fazer uma análise das representações gráficas que existiam relativamente à educação alimentar. Assim, analisámos os dois tipos de figuração: a pirâmide dos alimentos e a roda alimentar.

No primeiro, pirâmide alimentar, há uma hierarquia de prioridades alimentares, dando ênfase a certos alimentos em detrimento de outros. Este sistema é de facto negativo porque não valoriza os produtos, a especificidade dos seus sabores e a cultura gastronómica.

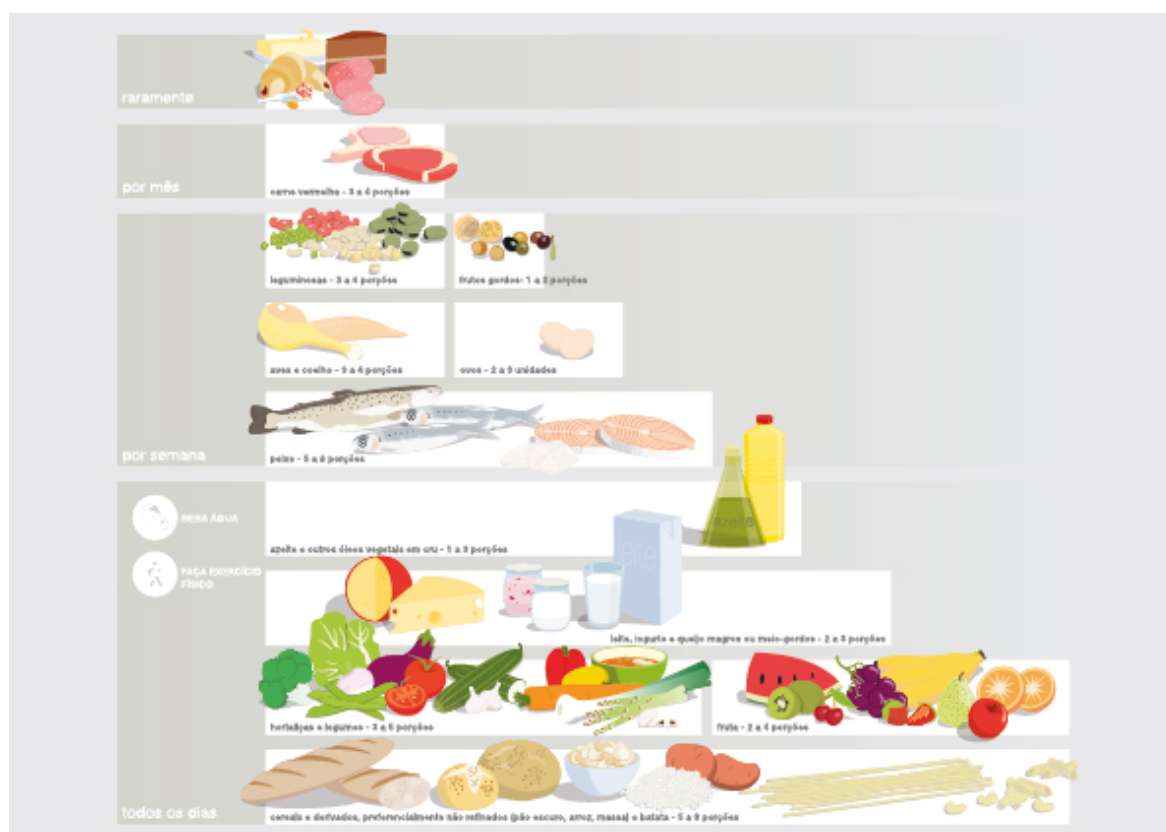


Figura 11 - Pirâmide Alimentar, IPATIMUP, Francisco Providência

No segundo, a representação gráfica da nova roda alimentar⁶, dá-se a possibilidade de escolha e combinação dos alimentos que devem integrar na alimentação diária. A forma circular da roda alimentar suscita um prato de comida, dividindo os alimentos em porções de diferentes tamanhos, designados por *grupos* contendo alimentos com propriedades nutricionais semelhantes.

⁶ Criada em Portugal, em 1977, por uma equipa de profissionais portugueses, no âmbito da Campanha de Educação Alimentar “Saber comer é saber viver”



Figura 12 - Nova Roda Alimentar, 1977

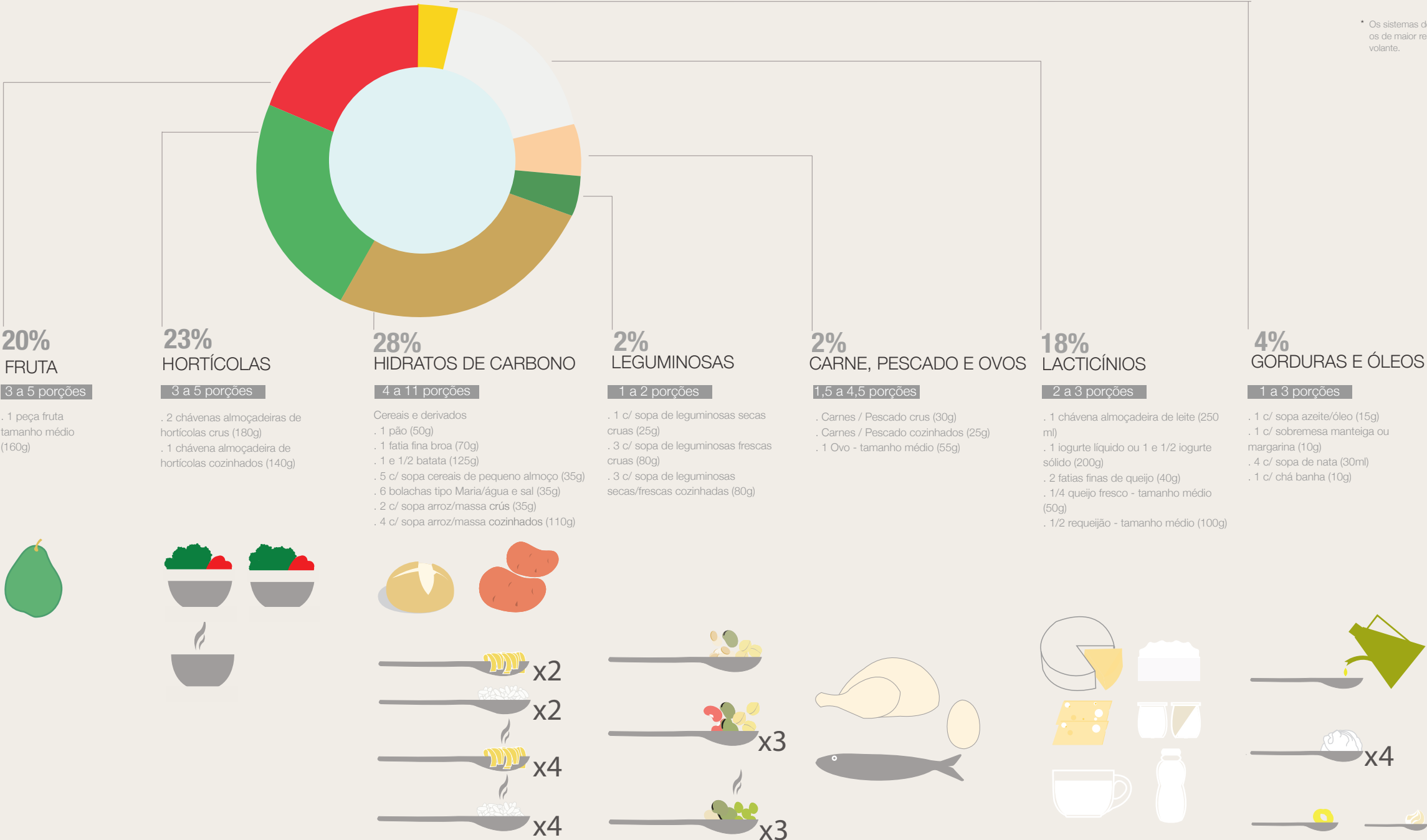
Em ambos os sistemas os alimentos são agrupados por tipologias nutricionais diferenciando-se os hidratos de carbono das fibras vitaminadas de leguminosas, vegetais e fruta, lípidos, proteínas, lacticínios (e água), denunciando uma perspetiva eminentemente medicinal.

Partindo das representações originais foi importante redesenhá-las por forma a uma melhor compreensão e estudo das diferentes proporções entre categorias alimentares. Este redesenho foi também cromático, de modo a simplificar a percepção humana de acordo com a importância nutricional presente em cada classe, perspetivando-se nesta classificação cromática, a posterior indicação da tipologia nutricional do produto através da comunicação cromática da sua embalagem exterior em hóstia. Assim, seria natural a associação do verde aos vegetais, e o vermelho às proteínas, por exemplo.

NORMALIZAÇÃO NUTRICIONAL

COMPONENTES NUTRITIVOS RECOMENDADOS

Aqui se apresentam os elementos constituintes da nutrição alimentar, os quais se dividem em grupos alimentares percentuais proporcionadas, por forma a garantir o bem estar e equilíbrio físico diário. Estes dados têm como propósito a compreensão e diagnóstico do actual padrão da cultura alimentar portuguesa.



* Os sistemas de confecção aqui apresentados são os de maior relevância no circuito de alimentação volante.

Casos de estudo

1. NOME DO DESIGNER/PROJETO/EMPRESA

Marije Vogelzang, designer de produto

LOCALIZAÇÃO GEOGRÁFICA

Natural da Holanda desenvolve projetos em diferentes países

ANO DE FORMAÇÃO

2000

PALAVRAS CHAVE

Cultura, psicologia/memória, narrativa, organoléptica/sentidos, ciência

CONTEXTO DE ACÇÃO/INTERVENÇÃO

Os seus projetos envolvem o ato de comer e tudo o que lhe é intrínseco (atmosfera, pessoas, histórias, o que está por detrás de cada alimento, o sabor, textura, som, odor e cor da comida e a forma como é feita e posteriormente servida). Desenha não só todo o projeto conceptual mas também o executa dirigindo-o a diferentes *públicos alvo* oferecendo um largo espectro de eventos.

OBJETIVOS/DESCRIÇÃO

Marije Vogelzang desenha conceitos alimentar que derivam do verbo 'comer'. O seu maior interesse prende-se com a exploração da relação emocional entre o homem e a comida desde que invade o nosso corpo até que de nós sai. Trata não só a forma mas também o seu conteúdo e contexto onde se insere; a forma é apenas a ferramenta que conta uma história.

Enquanto *food designer*, Vogelzang, trabalha sobre 8 princípios, os quais definiu ao longo de 10 anos de trabalho em campo:

Sentidos

Natureza

Cultura

Sociedade

Técnica

Psicologia

Ciência

Ação

ANÁLISE DO PRODUTO/DESENHO DE COMIDA

O trabalho de Vogelzang pode balizar-se segundo duas perspectivas:



Figura 13 – Pepper bombs; Eating on the beat, Marije Vogelzang

por um lado sob a longa investigação científica acerca dos materiais, que estará por detrás de cada projeto (talheres comestíveis, saladas à base de ingredientes que crescem no escuro sob luz artificial, etc.); sob a poética, aborda a temática da psicologia e sensualidade, interrogando-se acerca do convencional e de si mesma, através do cruzamento entre as experiências sociais e científicas que convivem harmoniosamente em cada um dos seus projetos de *eating design* (conforme o apelida).

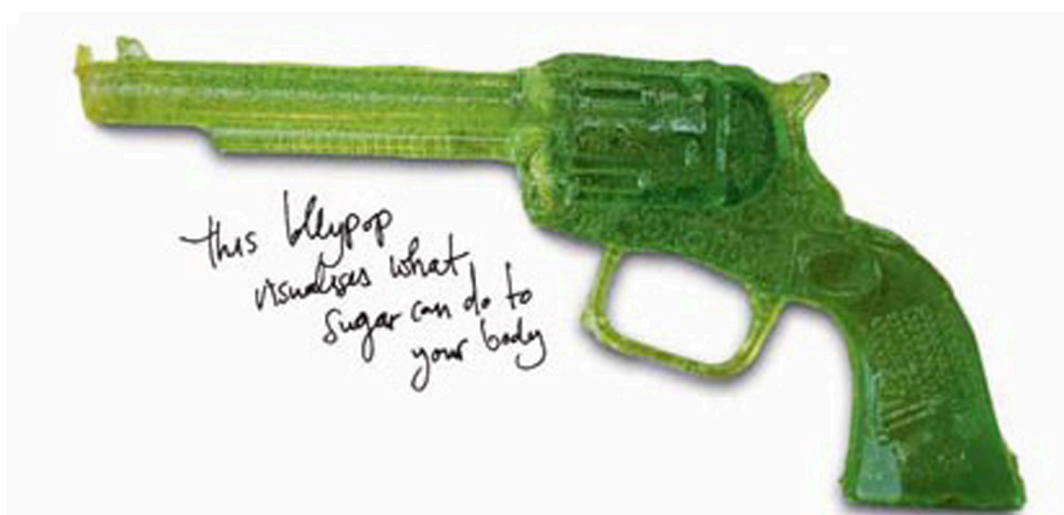


Figura 14 - Candy gun, Marije Vogelzang



Figura 15 - *Eating on the beat*, Marije Vogelzang

2. NOME DO DESIGNER/PROJETO/EMPRESA

Jacopo Sarzi, designer industrial

LOCALIZAÇÃO GEOGRÁFICA

Oriundo de Itália, desenvolve atualmente o seu trabalho no Reino Unido

ANO DE FORMAÇÃO

2008

PALAVRAS CHAVE

Projeto, educação, narrativa, emocional, cultura (identidade), ludicidade, tradição

CONTEXTO DE ACÇÃO/INTERVENÇÃO

Desenvolve workshops e projetos educacionais por toda a Europa (tendo trabalhado com Domaine de Boisbuchet), dedica-se a projetos de investigação em técnicas e materiais artesanais relacionados com a alimentação/o ato de comer. Estabelece uma aliança entre a educação culinária e a metodologia projectual enquanto processo. Colabora com Marc Bretillot desde 2009.

OBJETIVOS/DESCRIÇÃO

O seu objetivo passa por contribuir para uma melhoria do bem estar social partindo de uma matéria orgânica e viva, criar empatia/emoção com o utilizador atraindo-o para a descoberta da natureza intrínseca do produto (alimento). Em cada projeto que desenvolve defende a trilogia *história, cultura e futuro*.

ANÁLISE DO PRODUTO/DESENHO DE COMIDA

O respeito com que trabalha as tradições alimentares e os rituais ancestrais oriundos do seu país, retratam a preocupação entre a morfologia natural dos alimentos e a relação desta com o Homem. Partindo da premissa “comida”, Sarzi reveste-a de carácter lúdico e emocional, criando cenários onde o público vive um momento único de sinergia dos sentidos aliado à vertente educacional, domesticando o gosto dos mais novos.

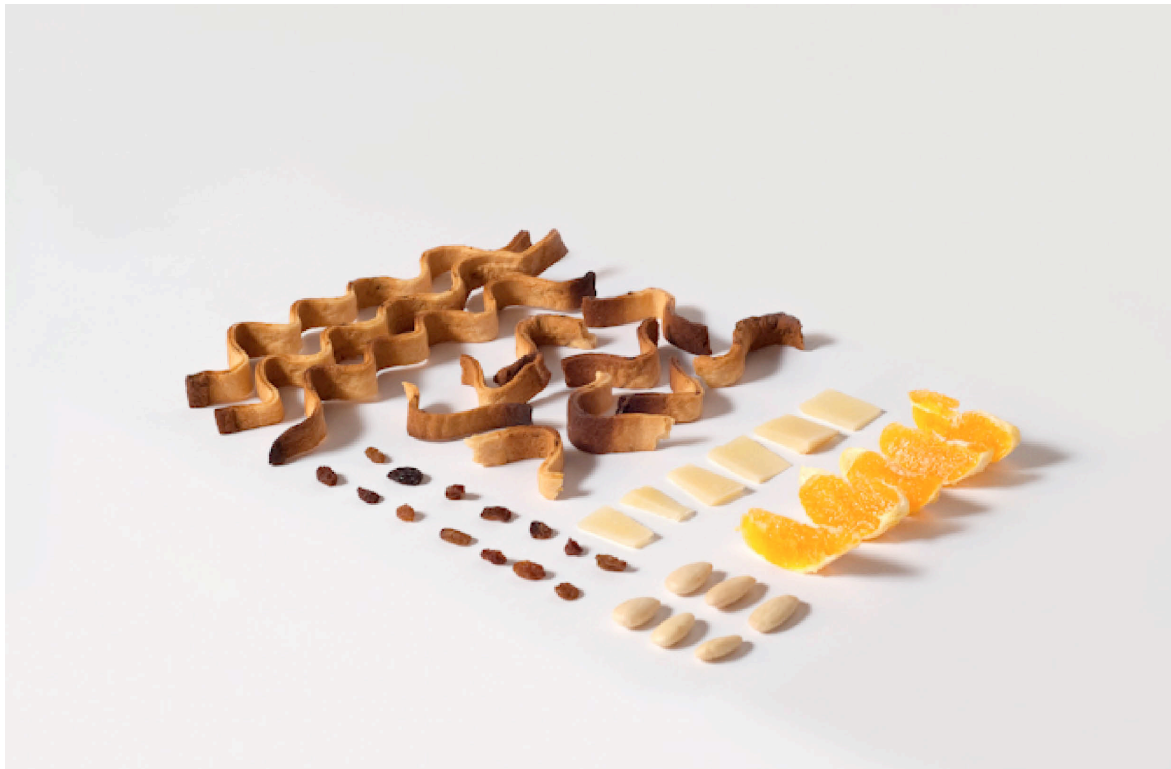


Figura 16 - *Season snacks*, Jacopo Sarzi



Figura 17 - *Season Snack*, Jacopo Sarzi



Figura 18 - *Season Snack*, Jacopo Sarzi



Figura 19 - *Talher*, Jacopo Sarzi

3. NOME DO DESIGNER/PROJETO/EMPRESA

Raquel Damas, *Boc'aboca* (Velhos saberes, novos conceitos)

LOCALIZAÇÃO GEOGRÁFICA

Origem em Aveiro

ANO DE FORMAÇÃO

2006

PALAVRAS CHAVE

Identidade, tradição, memória, redesenho, ludicidade.

CONTEXTO DE ACÇÃO/INTERVENÇÃO

O *Boc'aboca* destina-se a um público classe média-alta, com especial interesse em consumir e oferecer produtos diferenciados.

Tendo tido como ponto de partida o ovo mole de Aveiro, o primeiro objectivo era o de que o produto fosse consumido não apenas por turistas ou por locais/nativos, tomando parte nas celebrações de festas tradicionais, mas consumido de uma forma regular, à semelhança dos chocolates.

OBJETIVOS/DESCRIÇÃO

Reinterpretação e requalificação de produtos tradicionais portugueses desde a sua fabricação à seleção dos seus pontos de venda, criando novos contextos de compra e consumo.

Os ovos moles da marca *Boc'aboca* revelaram-se claramente diferenciadores desde o seu nível de concepção, ao re-design formal do produto, à estratégia de divulgação e comunicação dos mesmos. Estes novos ovos moles (com amêndoa ou pinhão adicionados ao seu recheio, em épocas especiais como a Páscoa e o Natal) surgem com novas formas e cores, em embalagem da própria marca. Após a introdução dos ovos moles desenharam-se novos produtos (tabletes, bombons e bolachas) procurando a mesma premissa de ludicidade associada ao ato de comer.

ANÁLISE DO PRODUTO/DESENHO DE COMIDA

Para além da renovação formal do produto, adequada às diferentes épocas e temáticas o *Boc'aboca* introduziu novidades ao nível do sabor (através da introdução de pequenos ingredientes, cores e formas que suscitam novas sensações).

Pela versatilidade da hóstia, esta pode ser impressa, carimbada, desenhada, à semelhança de uma folha de papel permitindo que se possam produzir/desenhar produtos diferentes, personalizados e únicos.

O maior interesse neste caso de estudo assenta no redesenho de um produto tradicional Português, adicionando-lhe novas funcionalidades/potencialidades e contextos de utilização, não

suprimindo a memória do produto original, revestindo-o de carácter lúdico e inovador, num contexto contemporâneo adaptado aos novos hábitos de consumo do público.



Figura 20 – Ovos moles edição de Natal 2010, Boc'aboca



Figura 21 - Ovos moles em forma de fruta, Boc'aboca



Figura 22 – *Coleção bombons, Natal 2010, ovos moles Boc'aboca*



Figura 23 - *Bolachas de ovo mole, Boc'aboca*

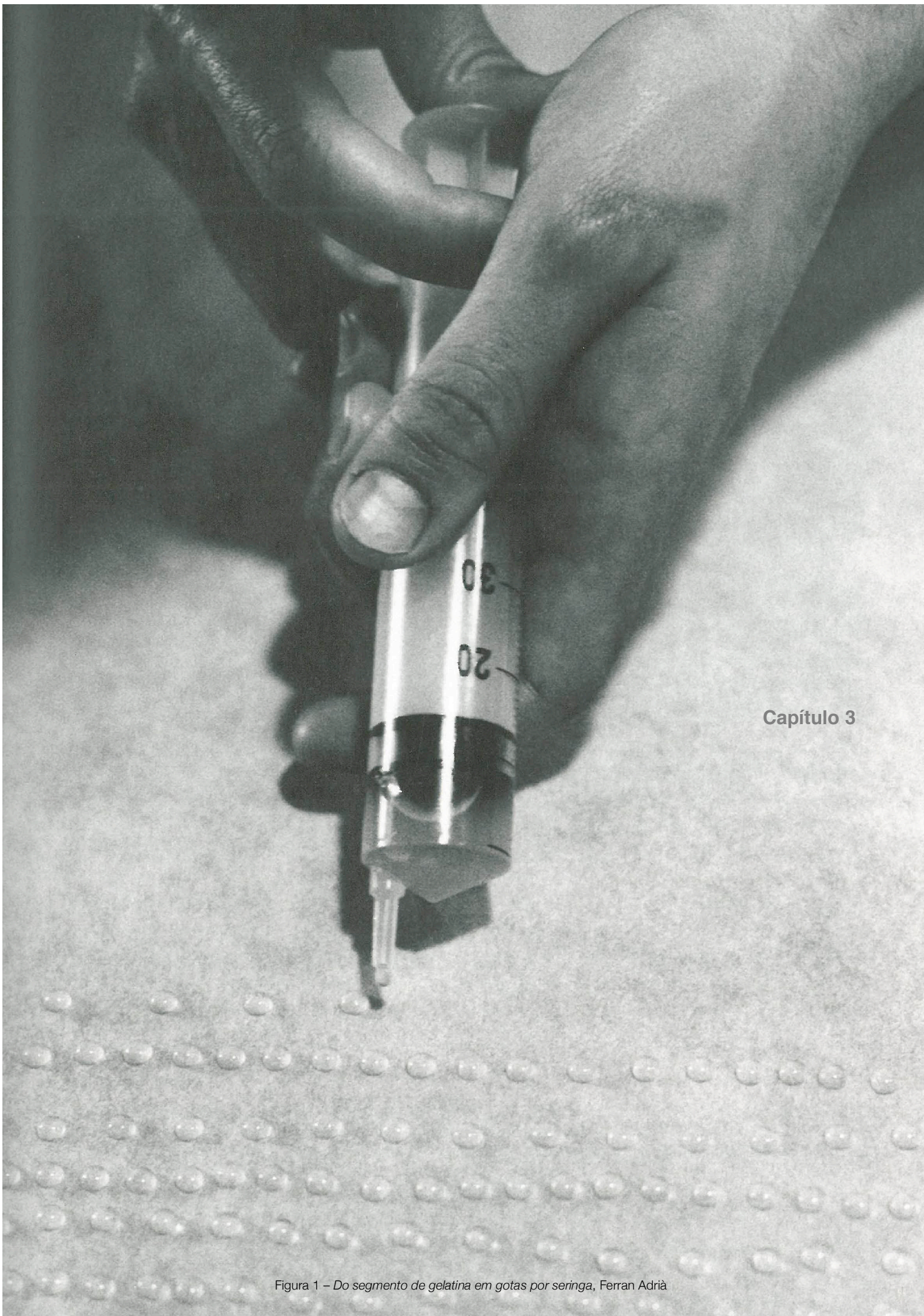


Figura 1 – Do segmento de gelatina em gotas por seringa, Ferran Adrià

Mapeamento das tipologias tradicionais portuguesas na resposta ao programa da ingestão volante de alimentos

Ao observarmos a panóplia de confecção alimentar de produtos portugueses ingeríveis de pé e em movimento, deparámo-nos com diferentes tipos de estruturas em cada um deles. Assim se deu início a um processo de mapeamento daquelas que, consideramos serem os principais processos de transformação dos bens alimentares em produtos técnicos, agrupando-os segundo os seguintes modelos: contidos (base ou contentor e conteúdo), aglutinados (ligado através de meio agregador), laminados (fatiado) e unidos (produtos unidos fisicamente por palito), caracterizados por fotografias de exemplos comuns.

Esta dimensão de interação com o território e com o passado permitiu encontrar processos eficientes e já testados com vista à resposta do enunciado “comer de pé, com as mãos, e num curto intervalo de tempo”.

MAPEAMENTO DAS TIPOLOGIAS DA CULINÁRIA PORTUGUESA



CONTIDOS

base ou contentor e conteúdo



AGLUTINADOS

ligado através de meio agregador



LAMINADOS

fatiado



UNIDOS

produtos ligados fisicamente por palito



Casos de estudo

CASO 1

Marc Bretillot, designer culinário e *performer* é o fundador deste curso (design culinário) na École Supérieur D'Art et Design. Desenvolve projetos em todo o mundo.

LOCALIZAÇÃO GEOGRÁFICA

França

ANO DE FORMAÇÃO

Iniciou atividade desde 2001

CONTEXTO DE ACÇÃO/INTERVENÇÃO

Coordenador do curso de design culinário em Reims, designer culinário e *chef* que desenvolve eventos, workshops, projetos de autor; pensa e executa o projeto.

OBJETIVOS/DESCRIÇÃO

Associação entre rituais e simbolismo do ato de comer e visão fantasista que a comida espolata. Enquanto performer contemporâneo, Bretillot interpreta *o ato de comer como algo que é muito violento*.

ANÁLISE DO PRODUTO/DESENHO DE COMIDA

A característica mais interessante é a de trabalhar os alimentos como qualquer outro material (madeira, resina, etc.), mas no respeito pela sua condição de material vivo. Por outro lado, enquanto pensador e desenhador apresenta a vantagem de também ser o realizador (é talvez o impulsionador da nova profissão “designer culinário”), neste caso *chef* dos seus próprios projetos. O lado onírico que imprime aos seus projetos de comida, apelam à ludicidade, associada sempre a um conceito que continua presente mesmo depois da própria efemeridade do ato de comer.



Figura 2 - *Produções gastronômicas*, Marc Brétilot

CASO 2

Ferran Adrià, *chef* de cozinha

LOCALIZAÇÃO GEOGRÁFICA

Espanha

ANO DE FORMAÇÃO

1994

PALAVRAS CHAVE

Cozinha molecular, (novas)tecnologia(s) de ponta/técnica, tradição, conceito, memória, desconstrução, cozinha de vanguarda.

CONTEXTO DE ACÇÃO/INTERVENÇÃO

Ferran Adrià fundou o famoso Restaurante ElBulli, desconstruindo a noção de tradição gastronómica através de um estilo de cozinha vanguardista que relaciona cozinha molecular e tecnologia de ponta, utilizando os melhores produtos sazonais, numa evocação da memória.

OBJETIVOS/DESCRIÇÃO

Ferran Adrià pretende que este espaço seja um laboratório culinário criativo, desenvolvendo um plano evolutivo de estudo e projeto onde as experiências gastronómicas dos comensais que o visitam nunca se repetem. Este criativo culinário conseguiu alcançar o que tanto desejava: uma cozinha de autor que apela aos 5 sentidos, hoje universalmente reconhecida, admirada e por vezes contestada, pela sua desvinculação científica à tradição.

ANÁLISE DO PRODUTO/DESENHO DE COMIDA

O fato de ampliar o conhecimento em laboratório, através da extensa rede de colaboração com profissionais de excelência de diferentes áreas (cultura gastronómica, história, design industrial, etc.) é verdadeiramente único se, por comparação a outros (projetos) serviços de restauração de autor. O casamento que celebra entre ciência (investigação) e tradição, são a base da evolução gastronómica que tanto Ferran Adrià como muitos outros, operaram.

O minimalismo luxuoso que se apresenta em cada um dos pratos sequenciais revela um depurado sentido estético, enaltecendo a organoléptica do Homem que com ele for presenteado.



Figura 3 - *Papel de flores*, Ferran Adrià

CASO 3

Heston Blumenthal, *chef*

LOCALIZAÇÃO GEOGRÁFICA

Londres, Reino Unido

ANO DE FORMAÇÃO

1995

PALAVRAS CHAVE

Excelência, inovação, tradição, multissensorial, experiência.

CONTEXTO DE ACÇÃO/INTERVENÇÃO

Trabalha como chef, tendo ao longo dos últimos anos abarcando várias estrelas Michelin pelo elevado reconhecimento que lhe é prestado. No seu restaurante The Fat Duck podem viver-se experiências multissensoriais gustativas.

OBJETIVOS/DESCRIÇÃO

Trabalha em parceria com físicos e cientistas por forma a ampliar o seu conhecimento técnico aplicado à comida, utilizando os melhores produtos aliados às técnicas culinárias mais apropriadas, que aplica nos pratos que desenha.

O seu crescente interesse pela percepção multissensorial na apreciação da comida pelo homem, têm-no feito investir em novas e harmoniosas formas de estímulo aos sentidos durante a experiência de degustação – através de sucessivas explosões de sabores ou sob a forma de estímulos olfactivos que geram uma emoção (como é o caso dos *headphones* que introduzem a dimensão do som do mar).

A questão da memória de infância e da sua perduração ao longo da vida é abordada ao nível sensorial.

ANÁLISE DO PRODUTO/DESENHO DE COMIDA

O carácter inovador – novos ingredientes, técnicas, aplicações, informação e ideias – das produções de Heston Blumenthal é um contributo no panorama da gastronomia.

O ato de comer é, segundo Blumenthal a única atividade que envolve todos os sentidos; assim, o que depende para que a comida seja verdadeiramente deliciosa deriva do contexto, da história, da nostalgia, da emoção, da

memória e da ação recíproca do cheiro, da visão, do odor, do som e do sabor reunidos em torno do prazer.



Figura 4 - *The sound of sea*, Heston Blumenthal



Figura 5 - *Vanilla and parsley butter*, Heston Blumenthal



Figura 7 - Carrot (or beetroot or tomato) lollies, Heston Blumenthal



Figura 8 - Ovos moles de Aveiro

O caso do produto “ovo mole” de Aveiro

A tradição monástica portuguesa, particularmente a dos mosteiros de Aveiro, deu origem à criação popular de um conjunto de doces cujo consumo se preserva.

Na região de Aveiro são característicos os ovos moles (caixa feita em hóstia¹ é composta por duas metades côncavas recheadas com doce de gema e açúcar), um produto original e certificado², cuja origem vem do princípio de poupança e uso de todas as matérias sobrantes, associando a neutralidade do sabor da hóstia, a doçura do doce de ovo, e a junção de ambas. Nos conventos, os trajes monásticos eram engomados com clara de ovo. A fim de aproveitar as gemas que sobravam, as freiras conservavam-nas através da junção com açúcar, resultando num creme. Pelo seu elevado valor proteico era usado como medicamento, revestindo-os com as sobras das hóstias, existentes nestes locais de culto. As cavidades geminadas destas hóstias eram colocadas num cunho em madeira, sendo pressionadas uma contra a outra, para conformação.

Este processo original e genuíno da cultura portuguesa, apresenta inúmeras vantagens:

1. doseamento da quantidade;
2. proteção e conservação de materiais perecíveis;
3. transporte de pasta mole;
4. comestibilidade da embalagem;
5. persuasão ao consumo pela conformação alegórica.

O ponto de partida deste projeto foi então o estudo do produto regional *ovo mole* e a adoção do seu sistema de auto-embalagem (em hóstia).

Por ser um produto ergonomicamente funcional, que tem como base um suporte inteiramente comestível, respondendo às premissas deste projeto (não utilização de utensílios — faca e garfo —, comer em pé e de forma nutritivamente saudável)³ torna-se um caso de estudo incontornável para o projeto em causa.

¹ A hóstia eucarística, embora pão ázimo, é o pão elevado ao máximo da sua significação simbólica. Ázimo porque deve ser o pão da natureza, o pão da Vida, mas neste caso da vida espiritual.

São Martinho recomendava o pão ázimo pelos três sentimentos que ele sugeria: a aflição da privação, material e espiritual, a preparação para a purificação e a memória das origens.

² Segundo o doseamento nutricional que nos é aconselhado pela Sociedade Portuguesa de Ciências da Nutrição e Alimentação.

O contentor⁴ em hóstia (pão ázimo, massa de farinha sem fermento) conformada por desidratação rápida em molde metálico, aquecido, apresentando formas artísticas em parede muito fina, quebradiça e sem sabor é recheado de conteúdo (pasta homogênea de gema cozida em calda de açúcar em “ponto de pérola”). Na experiência da sua ingestão, vibra o contraste entre a casca quebradiça neutra e a doce envolvente do ovo.

Sem a pretensão de suprimir ou substituir este produto regional assente em técnicas tradicionais ancestrais e de carácter identitário, pretende-se, através da apropriação do seu material base (hóstia), preenchê-lo de novos conteúdos alimentares com base em combinações de salgados.

Apropriando-nos do contentor deste produto, em hóstia, tivemos a necessidade de o modificar – impermeabilizar – por forma a que passasse a conter novas pastas alimentares de “salgados”.

Este interesse no contentor/embalagem comestível deve-se ao fato de constituir em si mesmo uma ferramenta de degustação e transformação do palato, acrescentando o fato de permitir a moldagem, o encapsulamento e a criação de novos produtos comestíveis/alimentares funcionais.

As suas formas alegóricas são veladas, conferindo um sentido não só lúdico, como também de surpresa, enriquecendo assim, simbolicamente, este produto tradicional, uma vez que não sabemos o que se encontra no interior.

A cor branca da hóstia confere aos ovos moles um sentido de pureza, de iguaria minimalista mas extremamente delicada; contudo, pretende-se explorar em desenvolvimentos futuros, um sistema de codificação de cores e associação nutricional às mesmas, um código que estabeleça a ponte entre as possíveis combinações a serem introduzidas na apropriação deste contentor (hóstia).

Perante o que se considera ser a excelência da tradição da doçaria conventual portuguesa, este produto enuncia a tipologia *fingerfood* constatando-se a total estabilidade/consistência e perecibilidade entre o interior (recheio) e o seu envolvente (exterior), comendo-se de uma só vez,

³ A Comissão Europeia incluiu os ovos moles de Aveiro na lista de produtos agrícolas e alimentares com a denominação de Indicação Geográfica Protegida (IGP). O doce conventual aveirense foi o primeiro produto português de padaria/pastelaria a ser reconhecido com esta proteção ao abrigo da lei comunitária. Os ovos moles de Aveiro, juntaram-se, desta forma, à lista de cerca de 800 produtos já protegidos.

(http://www.acip.pt/index.php?option=com_content&view=article&id=130:noticia-ovos-moles&catid=34:demo-content&Itemid=160)

⁴ Caixa comestível que pode ser de diferentes tipos de massa (quebrada, brioche, folhada, pão) e que normalmente é recheada com um picado de carnes, aves, peixe, mariscos ou fruta.

sem qualquer dificuldade aos níveis ergonómico ou de desperdício/sustentabilidade.

Com base no redesenho do contentor auto comestível pretende-se criar um produto de *food design* que espoleta o ato de comer com as mãos – dimensão lúdica – e regenera, doseadamente (em unidades), de forma nutritiva(mente saudável) o melhor dos sabores portugueses através das tecnologias artesanais de confecção/produção.

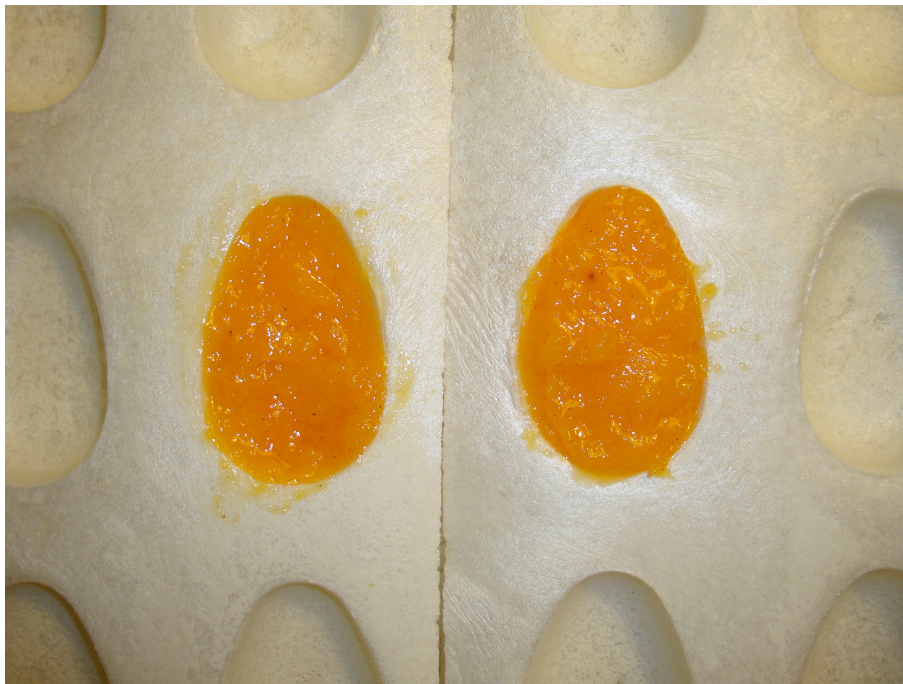


Figura 9 - Cavidade geminada em hóstia e recheio de doce de ovo



Figura 10 - *Salad dressings*, Heston Blumenthal

Laboratório 1

Contrariamente ao sistema tradicional da contenção da pasta de ovos moles em caixa de “hóstia”, verificou-se que a substituição dos ovos moles por outras pastas alimentares, não resultavam tecnicamente como se poderia imaginar. A libertação de água por pastas alimentares simples (pasta de pão humedecido com água) acontecia por osmose⁵ através da parede do contentor em hóstia, amolecendo-o, assim se verificando imprescindível uma de duas soluções: ou a normalização das pastas para um comportamento físico-químico similar ao da gema cozida em calda de açúcar (o que condicionaria muito a sua exploração futura), ou a impermeabilização do interior da caixa, assim garantindo uma eficiente contenção de outras pastas.

A resolução deste problema aparentemente trivial, tornar-se-ia bastante mais complexa do que se poderia julgar inicialmente, sobretudo depois de esgotados, sem êxito, diversos meios empíricos. O progresso do trabalho com vista à impermeabilização da hóstia, justificou o recurso à investigação química, baseada em muitos novos testes laboratoriais, a fim de poder seleccionar o melhor filme comestível para o revestimento interior. Com essa finalidade, foi celebrada uma parceria com o Instituto Superior de Engenharia do Porto, através da qual se testaram, antes de mais, os níveis de humidade do produto original e a eficácia das películas produzidas com base em gomas vegetais⁶.

A sinergia entre a experimentação científica (química), ao nível dos revestimentos comestíveis e o design, enquanto agente projectual no estudo de novas formas de comer, tornou-se assim crucial à realização deste projeto.

Ao longo do 2.º semestre (entre Março e Agosto) foram realizadas reuniões de trabalho no laboratório do ISEP sob orientação da Profª Drª Cristina Delerue Matos, testando diferentes variáveis que interferiam com a funcionalidade do contentor – temperatura dos revestimentos, variação dos tempos de secagem e níveis de absorção. As experiências realizadas com diversos filmes de impermeabilização permitiram identificar diferentes níveis de deformação, desidratação, descoloração ou outras perdas de qualidade organoléptica.

⁵ Osmose consiste num fenómeno físico em que há passagem do solvente de uma solução através de uma membrana porosa ou pouco permeável, que dificulta a passagem do soluto.

⁶ Polímeros de carboidratos de aparência mucilagínosa e transparente, obtidas através de sementes de determinados vegetais.

O estudo das alternativas ao revestimento de impermeabilização dos contentores procurava ainda que condicionado pelos prazos disponíveis, responder aos mesmos atributos:

- Nível de humidade (%) (absorção)
- Tempo de secagem
- Verificação da alteração da cor original da base comestível (hóstia)
- Verificação do comportamento interior do contentor após o seu revestimento vegetal
- Verificação do comportamento do contentor em contacto com pasta alimentar

Metodologia: Admitindo o bom comportamento da hóstia como contentor de pasta de ovos moles, partiu-se para a sua análise química (quantidade de água), para que pudesse servir de marca padrão na análise comparativa de outros materiais.

Avaliação do grau de humidade da pasta de ovo mole.

	EXPERIÊNCIA 1	EXPERIÊNCIA 2	EXPERIÊNCIA 3
TEMPO (h:min:s)	0:32:55	0:24:25	0:18:45
MASSA INICIAL (g)	2,334 g	2,260 g	1,224 g
MASSA FINAL (g)	1,712 g	1,650 g	0,905 g
% HUMIDADE	26,65 %	26,99 %	26,06 %

Pelo resultado das três análises concluiu-se que a pasta de ovo mole apresenta uma percentagem aproximada de 27% de água.

A avaliação do grau de humidade específica da hóstia foi analisada nas duas tipologias da sua configuração: em folha (mais elástica e menos estaladiça, assemelhando-se a uma folha de papel) e em caixa conformada (mecanicamente mais resistente); no entanto, foram analisadas distintamente placas exteriores e interiores.

	EXPERIÊNCIA 1	EXPERIÊNCIA 2	EXPERIÊNCIA 3
TEMPO (h:min:s)	0:04:35	0:05:25	0:03:45
MASSA INICIAL (g)	1,177 g	1,032 g	0,909 g
MASSA FINAL (g)	1,048 g	0,927 g	0,893 g
% HUMIDADE	10,96 %	10,17 %	10,76 %

Pelo resultado das três análises concluiu-se que a folha plana de hóstia, apresenta uma percentagem aproximada de 11% de água.

Com a placa de hóstia conformada (quando colhida do exterior da embalagem):

	EXPERIÊNCIA 1	EXPERIÊNCIA 2	EXPERIÊNCIA 3
TEMPO (h:min:s)	0:05:00	0:04:20	0:05:05
MASSA INICIAL (g)	1,182 g	1,018 g	1,009 g
MASSA FINAL (g)	1,073 g	0,925 g	0,916 g
% HUMIDADE	9,22 %	9,14 %	9,22 %

Pelo resultado das três análises concluiu-se que a placa conformada de hóstia (quando colhida do exterior da embalagem), apresenta uma percentagem aproximada de 9% de água.

Com a placa de hóstia conformada (quando colhida do interior da embalagem):

	EXPERIÊNCIA 1	EXPERIÊNCIA 2	EXPERIÊNCIA 3
TEMPO (h:min:s)	0:04:15	0:04:20	0:04:30
MASSA INICIAL (g)	1,011 g	1,044 g	1,009 g
MASSA FINAL (g)	0,921 g	0,951 g	0,932 g
% HUMIDADE	8,90 %	8,91 %	7,63 %

Pelo resultado das três análises concluiu-se que a placa conformada de hóstia (quando colhida do interior da embalagem), apresenta uma percentagem de água aproximadamente igual a 9%.

Assim, ficou claro que no bom funcionamento do doce ovo mole de Aveiro, composto por um contentor de hóstia com um conteúdo de doce de ovo, o invólucro não deverá apresentar uma

percentagem de água superior a 11% (apresentando-se tanto mais *crocante* quanto menos hidratada) e o seu interior poderá apresentar uma pasta com cerca de 27% de água.

Apesar da precisão conclusiva das análises, ao decidir não fazer depender os novos produtos de uma pasta similar à do ovo mole (já que depressa se percebeu da dificuldade em produzir pastas alimentares com outros ingredientes e idêntico comportamento físico-químico, não dependendo exclusivamente da percentagem de água mas de outras características da pasta como a densidade, viscosidade, estabilidade, etc...), investigou-se a alternativa da impermeabilização interior do contentor, assim podendo receber uma maior amplitude de produtos e variedade de densidade de pastas.

Neste sentido, o programa do projeto laboratorial sofreu uma inflexão sobre o estudo das películas impermeabilizantes comestíveis que não introduzissem alterações de comportamento ao contentor em hóstia. Numa primeira análise parecia claro que o filme não deveria transportar água.



Figura 11 – *Experiências em hóstia*

Laboratório 2

Aplicação de filmes impermeabilizantes comestíveis ao interior dos contentores em “hóstia” (pão ázimo).

2.1. Gomas vegetais: lignina

Ao perceber o funcionamento e comportamento fenomenológico das gomas vegetais naturais, adoptámos mimético-empiricamente a aplicação dos mesmos materiais químicos, assim julgando reduzir riscos para a saúde. O primeiro material a testar foi a *lignina*⁷ proveniente das sementes do linho, consideradas de elevado valor nutritivo e um alimento funcional⁸. A *lignina* é o verniz natural



que impermeabiliza a casca da maioria das sementes como o milho ou a linhaça no interior do *pericarpo*⁹. O recurso a esta matéria levantava problemas mecânicos de aplicação pela dificuldade em encontrar um meio não aquoso que o pudesse dissolver. Assim, decidiu-se testar experimentalmente a sua capacidade impermeabilizante através de uma solução, triturando as sementes em pó, posteriormente dissolvido em água fervente que, depois de filtrada, se apresenta em estado hidrocolóide¹⁰ aplicável.

Figura 12 - Sementes de linhaça

⁷ (ou lenhina) É uma macromolécula amorfa, formada pela polimerização de vários álcoois. Está presente nas plantas terrestres, associada à celulose (parede celular), cuja função é a de conferir rigidez, impermeabilidade e resistência a ataques microbiológicos e mecânicos aos tecidos vegetais.

Na nutrição, as lenhinas são consideradas fibras dietéticas indigeríveis, estando presentes nas partes mais duras de alguns alimentos vegetais como a cenoura, o brócolo, sementes de linhaça (por exemplo), ou no morango.

⁸ É um alimento natural enriquecido por aditivos alimentares – vitaminas, minerais, fibras. Para além das suas propriedades nutricionais básicas, tem efeitos preventivos graças aos compostos antioxidantes e anticancerígenos.

⁹ Invólucro da semente ou do fruto.

¹⁰ Moléculas que interagem com água, podendo comportar-se como um gel ou líquido. De acordo com a adição ou redução de calor os hidrocolóides podem mudar o seu comportamento (espumas, emulsionantes).

2.2. Gomas vegetais: lecitina de soja

Posteriormente investigou-se a eficácia da *lecitina de soja*¹¹, protetor celular no processo de oxidação e emulsionante usado na produção de revestimentos para produtos alimentares (por exemplo, chocolate). A *mais valia* deste suplemento assenta nas suas propriedades espessantes e emulsionantes. A lecitina é comercializada em elevado grau de pureza, como componente alimentar e produto destinado a fins farmacêuticos. Nos EUA este aditivo alimentar foi reconhecido



Figura 13 - Lecitina de soja

pela *Food and Drug Administration*, como um produto seguro para o consumo humano.

Para a experimentação desta emulsão¹² enquanto impermeabilizante comestível do contentor, recorreu-se a cápsulas de lecitina de soja, por dissolução em água quente que, depois de arrefecida e apesar do inconveniente de a mistura se tornar relativamente gelatinosa, foi aplicada a pincel na face interior da hóstia.

2.3. Gomas vegetais: tapioca



Figura 14 - Mandioca

Outra substância à qual se deu especial atenção foi a goma de *tapioca*¹³ de aparência e textura coagular e gelatinosa. Preparou-se então uma solução de tapioca que, uma vez mais e depois de arrefecida, foi aplicada a pincel na face interior da hóstia.

¹¹ Aditivo alimentar que consiste na mistura de glicolípídeos, triglicerídeos e fosfolípídeos. A lecitina de soja é reconhecida como aditivo alimentar pela União Europeia com o código E322.

¹² Emulsão consiste na mistura entre dois líquidos imiscíveis em que um deles (a fase dispersa) se encontra sob a forma de glóbulos finos no seio do outro líquido (a fase contínua), formando uma mistura estável. São exemplos de emulsões a manteiga e margarina, maionese, café expresso e alguns cosméticos. As emulsões mais conhecidas consistem na de água e óleo.

¹³ A tapioca é o nome de uma iguaria tipicamente brasileira, de origem indígena tupi-guarani, que tem como base a fécula extraída da mandioca, também conhecida como goma da tapioca, tapioca, goma seca, polvilho ou polvilho doce e que se caracteriza pela sua textura coagular e gelatinosa.

2.4. Gomas vegetais: goma arábica

Depois de estudarmos as propriedades espessantes da *goma arábica*¹⁴, julgámos poder constituir



Figura 15 - Goma arábica

boa opção de revestimento impermeabilizante natural e vegetal. Produzimos um preparado deste constituinte em pó, dissolvendo-o em água para se tornar numa espécie de cola, de textura e comportamento físico semelhante à *albumina*¹⁵, que se aplica tradicionalmente para a selagem das duas metades geminadas do contentor em “hóstia”.

2.5. Goma animal: goma laca

A pesquisa de vernizes impermeabilizantes solúveis em meios não aquosos levou-nos à hipótese da *goma laca*¹⁶, industrialmente usada na alimentação para proteção e revestimento de chocolate.



Figura 16 - Goma laca

Ao dissolver-se em álcool, a *goma laca* revela propriedades de elevada rapidez de secagem, não amolecendo a caixa de “hóstia”, mas formando uma película dura, forte e flexível, que também é utilizada no envernizamento de mobiliário. Verifica-se, no entanto, uma tendência para o escurecimento da cor natural da *goma laca* após a sua aplicação (passando à cor do âmbar), diretamente proporcional ao seu envelhecimento.

¹⁴ É uma resina natural extraída da acácia. É frequentemente usada como espessante, estabilizante e gelificante de vários alimentos ou para aplicação em cola e tintas de escrever. Quando este constituinte é utilizado em alimentos apresenta a letra E. Por ser uma mistura edível e barata continua a ser o produto mais usado na agro-indústria, na confecção alimentar e na produção de bebidas gaseificadas. Também a indústria farmacêutica recorre à goma-arábica como espessante para xaropes e, na confecção e recobrimento de cápsulas e comprimidos, como meio aglomerante. No campo da arte, um dos primeiros usos da goma-arábica foi como espessante e ligante em aquarelas e em tintas, mantendo os pigmentos fixos no suporte e impedindo a oxidação dos pigmentos e a sua consequente alteração de cor.

¹⁵ (do latim *albus*, branco) Refere-se de forma genérica a qualquer proteína solúvel em água, moderadamente solúvel em soluções salinas, sofrendo desnaturação com o calor. Proteínas desta classe são encontradas no plasma, e diferem das outras proteínas plasmáticas porque não são glicósidos. Substâncias que contêm albuminas, como a clara do ovo, são designadas por albuminoides.

¹⁶ Resina excretada pelo inseto *cochinilha* que se encontra nas florestas da Índia e Tailândia O material bruto é refinado em diversos graus para diferentes propósitos. As duas melhores variedades disponíveis no mercado são a goma-laca laranja, que nos chega em forma de flocos laranja acastanhados, finos e translúcidos, e a goma-laca branca ou alvejada. Tanto a goma-laca branca quanto a laranja são solúveis em álcool.

2.6. Spray desmoldante



Figura 17 - Spray desmoldante

A indústria alimentar contemporânea disponibiliza no comércio um spray desmoldante gordo, muito requerido pela cozinha molecular de *Ferran Adrià*, cujo químico ativo é uma base de *lignina*. Se bem que a aplicação da gordura ao interior dos contentores de “hóstia” se tivesse mantido à superfície, impedindo a osmose de fluidos aquosos que repelia, não se conseguiu uma secagem satisfatória do desmoldante.

2.7. Cera animal: cera de abelha

A *cera de abelha*¹⁷ foi estudada e testada na impermeabilização interior dos contentores em “hóstia”, já que, fundindo a baixa temperatura ($\approx 60^{\circ}\text{C}$) e sendo comestível, constituía grande

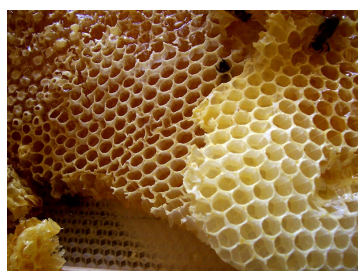


Figura 18 - Cera de abelha

vantagem já que evitava qualquer tipo de solvente, oferecendo elevadas qualidades de resistência à passagem do tempo. A cera foi aplicada a pincel na face interior da hóstia; a sua liquefação e viscosidade aumenta proporcionalmente à temperatura. Depois de solidificar, o filme de cera também poderá funcionar como cola na selagem das duas partes que constituem o contentor.

¹⁷ A cera natural de abelha é utilizada pelo homem há mais de 6000 anos.

As suas propriedades são conhecidas desde os primórdios da humanidade. Os egípcios já utilizavam a cera de abelha para mumificar, e as mulheres egípcias da antiguidade usavam uma solução de cera e mel para depilar braços e pernas. A cera de abelha é obtida através da recolha controlada dos favos de mel em colmeias e/ou na natureza. Após 24 horas da ingestão de mel e pólen, as abelhas expõem uma minúscula escama de cera, de coloração branca. Para a produção de meio quilo de cera são necessários entre 3 a 4 kg de mel. A sua coloração varia conforme o tipo de abelha e a vegetação envolvente da colmeia podendo ir do branco ao tom caramelo.

A cera de abelha funde entre 63° , 64° celsius e amolece a partir dos 35°C , tem menor densidade que a água, detendo elevado valor medicinal. É solúvel em gorduras, azeites, benzina, sulfato de carbono, terebintina e éter.

Integra inúmeras e diferenciadas composições na produção de cosméticos, cremes, máscaras e medicamentos, produtos médicos, refratários, da dentição infantil, depilação, entre outros.

3. Conclusões

Após a análise e registo de cada componente testado num quadro síntese, verificam-se os seguintes grupos de componentes e comportamentos:

1. Componentes vegetais solúveis em água (*lignina*, *lecitina de soja*, *goma de tapioca*, *goma arábica*): o filme não se verificou impermeável;
2. Componentes animais solúveis em álcool (*goma laca*): o filme verificou-se impermeável;
3. Componentes vegetais repelentes à água (*spray lignina*): o filme não secou;
4. Componentes animais fundentes (*cera de abelha*): o filme verificou-se impermeável;

Do 1.º grupo dos *Componentes vegetais solúveis em água*, retiraram-se três consequências indesejáveis:

Nas aplicações de *lignina*, verificou-se que a lecitina de soja e a goma de tapioca se tornavam, com o arrefecimento, demasiado gelatinosas, dificultando a uniformidade de aplicação. (1)



Figura 19 - Experiências com componentes solúveis em água

Após a aplicação destas emulsões na hóstia, e à medida que o tempo ia decorrendo, deparámo-nos com a perda de qualidades organolépticas, entre as quais, perda de textura crocante da hóstia pelo seu amolecimento e deformação estrutural (2), sofrendo, por osmose, evidente hidratação (3).

No 2.º grupo, *goma vegetal que foi submetida à sua dissolução em álcool*, (goma laca) os resultados obtidos foram mais próximos do pretendido:

Por um lado, após aplicação da solução de goma laca (cor âmbar) sobre a hóstia e depois de evaporado o álcool, não se percebia qualquer vestígio de sabor ou aroma nem outra alteração morfológica ou organoléptica. O único fator negativo decorreu do escurecimento das paredes e “hóstia”, passando da sua coloração branca para um tom acastanhado.

No 3.º grupo, componentes vegetais repelentes à água (spray lignina), o resultado não foi satisfatório, por secagem deficiente.

No 4.º grupo, *constituente vegetal fundente sob a ação de calor*, (cera de abelha), constituiu um processo inteiramente convergente com o objetivo proposto, verificando-se o seguinte:

A cera de abelha comportou-se de forma estável, sem alterar a estrutura e superfície da hóstia. Após a sua dissolução a baixa temperatura e a sua aplicação à superfície com pincel fino, não se verificou qualquer tipo de alteração na coloração exterior da hóstia. Para que a “secagem” fosse lenta e uniforme, por forma a não amolecer o suporte, a placa de hóstia foi colocada em estufa a 50°C, durante cerca de 5 minutos.

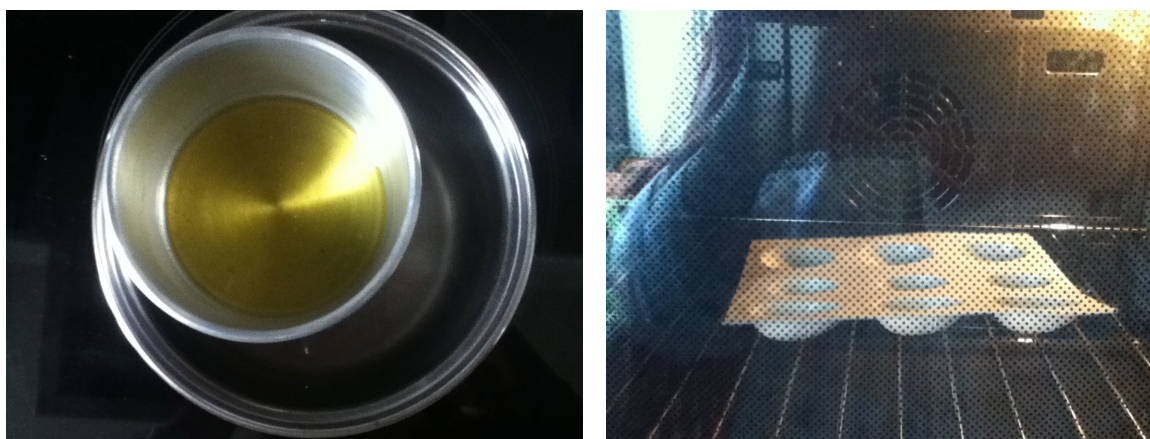


Figura 20 - *Experiências com constituinte vegetal fundente sob a ação de calor*

Para testar o contacto com o recheio, preparámos puré de castanha (sem acréscimo de água, mas com gordura e condimentos). Depois de arrefecido, aplicámos a pasta a cada uma das duas concavidades e selámos as metades geminadas em hóstia com o tradicional sistema da clara de ovo, comportando-se como o esperado.

Depois de experimentar a degustação, concluímos que a cera não se fazia sentir e que a hóstia não tinha sofrido alterações de rigidez ou densidade, preservando no seu interior o puré de castanha, mantendo no exterior a sua cor original branca; após cerca de uma hora de contato da parede em hóstia com o recheio pastoso, verificou-se que o contentor mantinha inalteradas as suas características iniciais, provando não absorver qualquer quantidade de água.



Figura 21 - Hóstia com recheio de pasta alimentar

Daqui se concluiu que as melhores soluções na resposta ao problema terão sido os componentes animais veiculados por álcool e ou aplicados com ajuda do calor (goma laca e cera de abelha).

Da experiência resulta o conhecimento de que os recheios a introduzir também devem ser objecto de tratamento por forma a que, em repouso, *deessem*, libertando água diretamente para a câmara do contentor.

Fizeram-se experiências simples decorrentes dos pressupostos anteriormente estabelecidos (conservação dos sabores da cozinha tradicional), com recheios de sabores, texturas e aromas complementares: pasta de alheira com grelos ou bacalhau com grão, puré de castanha com fritura de porco ou esparregado com perdiz.

Para que se evitasse a libertação de água após arrefecimento do recheio, estudámos agregadores naturais que gelificassem o recheio, tornando a pasta mais “presa”. Nesse sentido optou-se pelo recurso *ágar-ágar* — uma gelatina de origem vegetal que tem um poder de gelificação dez vezes superior ao da gelatina animal; usado sobretudo na pastelaria (gelatinas, caramelos, recheios, marmeladas), o seu elevado poder gelificante, pH neutro, resistência ao tratamento térmico e

histerese¹⁸ entre o ponto de fusão e o de gelificação, constituem condições excepcionais para a finalidade pretendida, tanto mais que não provoca qualquer alteração de sabor.

A investigação de suporte ao projeto de reutilização do sistema de contentor dos *Ovos moles de Aveiro* para outras finalidades alimentares, nomeadamente em salgados, fica assim positivamente concluída pelo recurso aos dois componentes auxiliares: o *ágar-ágar* como aglutinador e homogeneizante da pasta e a *cera de abelha* como impermeabilizante das paredes do contentor.

¹⁸ Do grego *hustéresis*, -eos, falta, necessidade, privação; fisicamente é o fenómeno apresentado por alguns sistemas ou materiais que conservam as suas propriedades mesmo na ausência do estímulo que as gerou.



Figura 22 - Experiências organolépticas





Figura 23 - *Pasta de azeitona e queijo fresco*, Lígia Afreixo



Figura 24 - *Tomate cherry, queijo S. Jorge e manjerição*, Lígia Afreixo

Em Novembro de 2011 surgiu um convite da organização do Prémio João Branco¹⁹ para a realização de um almoço, em Aveiro, na sessão de apresentação pública do novo regulamento do Prémio.

Para o serviço de almoço elegeu-se o espaço das novas instalações do curso de Design (“catacumbas”), local privilegiado, atendendo a que se pretendia uma refeição volante.

O evento inicialmente preparado para o acolhimento de 60 pessoas, justificou a formação de equipas de voluntários (cerca de 12 alunos) que, incansáveis, não só prepararam os pratos desenhados, como fotografaram a festa, mantendo-se firmemente operacionais até ao final do evento (que também incluiu um *coffee break* durante a tarde e uma ceia). Fica aqui registado um agradecimento a esses alunos e aos seus Professores pela sua presença, sugestões e, sobretudo, pelo voto de confiança que a sua presença sugeria. O evento foi realizado com apoio da “sala de mestrado” (sala grande com dois níveis de pavimento, permitindo usar um deles como suporte de mesa) e da “sala das teóricas”, espaço mais pequeno contíguo, que se oculta por paredes translúcidas amovíveis, assim podendo funcionar como espaço dedicado à preparação de pratos frios. Em regime de self-service, os convidados podiam sentar-se informalmente em qualquer uma das mesas disponíveis, servindo-se diretamente da mesa-bancada.

Com uma sequência de 23 combinações de sabores locais, os pratos de mono porções, foram idealizados por forma a permitirem um consumo direto, à mão e em movimento. Esta encomenda permitiu sobretudo investigar sabores originais e combinados da gastronomia local, processos e tempos de transformação e contentores de serviço (comestíveis e não comestíveis).

Enquanto laboratório, correspondeu à aplicação do projeto desenvolvido ao longo do segundo semestre do 1.º ano de Mestrado, destinado a recolher e classificar todos os sistemas disponíveis na cozinha portuguesa para a ingestão e manipulação direta dos alimentos com as mãos.

Por outro lado, permitiu ainda o estudo e aplicação dos critérios nutricionais recomendados pelo Serviço de Saúde Pública Nacional.

Finalmente, recorrendo aos círculos de identificação dos sabores, texturas e aromas dos produtos alimentares portugueses, facultou uma experiência científica de seleção de ingredientes para novas combinações organolépticas.

As opções servidas foram desenhadas de acordo com a condição de consumo volante, não havendo assim recurso a utensílios (talheres). As doses unitárias apresentavam-se em contentores comestíveis (massa quebrada), colheres (de plástico em forma de gota e metálicas em arco) ajudando ao consumo através de um só trago, contentores vegetais (folha de endívia) contendo pastas, chávenas possibilitando a ingestão do *consommé*, ou pequenos espetos de madeira agregando vários elementos.

¹⁹ Iniciativa conjunta da Universidade de Aveiro (UA) e da família de João Branco, antigo docente, foi instituído, em 2007, o Prémio João Branco, cujo objetivo passa por distinguir trabalhos de investigação inovadores na área do Design.

Segue-se a listagem do que foi servido:

Manifestação comum a toda a bacia mediterrânica, o pão serve também na região de Aveiro de complemento hidrato-carbónico de suporte a pratos húmidos, gordos ou molhados, emprestando a generosidade da sua singeleza neutra e crocante à exaltação dos sabores normalmente temperados com alho, azeite e sal. Os sabores que neste caso eram do leitão cozinhado à Bairrada com recheio de pasta de alho, sal e pimenta. Pequenas porções de leitão com a sua pele crocante espetados em gomos de laranja oferecem a dissociação gordo e picante do leitão com o ácido cítrico adocicado da laranja. O conjunto vem tradicionalmente acompanhado por lâminas de batata crocantes e salgadas por fritura, assim criando aptidão à ingestão de espumantes frescos e secos.

Homenagem a uma das manifestações mais primitivas e genuínas da gastronomia portuguesa a cebola doce, ou cultivada em areia, comum no litoral, cortada aos gomos de forma a oferecer longos palitos de succulenta cebola, mergulhada em vinho tinto ou vinagre e polvilhada com flor de sal, constituindo uma manifestação de elegância popular que serve o pretexto de oferecer lastro à ingestão de vinho antes da refeição.

Creme fresco de ervilhas, cebola e presunto servido em porções individuais temperado com hortelã, azeite cru e polvilhado com pão ralado corado em rápida fritura de banha. Ainda que não seja exclusivo de Aveiro, o creme de ervilhas associa o fumo do presunto à frescura da horta, recebendo da hortelã a brisa que insufla a alma.

A reconhecida tradição do marisco português presente em toda a cultura marinha e que no caso de Aveiro é reconhecido pelos bivalves, entre os quais o cultivo de ostras para servir em Paris, justificou uma entrada de pasta de santola salteada com pedacinhos de camarão, envolvidos por molho de *mayonnaise* personalizado com os coentros da nossa horta e coroado com ovas de sardinha.

Trazendo à mesa as carnes de fumeiro do tradicional presunto de bísaro curado ao colorau, compensou-se o sal da carne seca com a doce humidade do tomate selvagem ligeiramente ácido, admoestado pela doçura pastosa de lâminas de figo seco da casta pingo de mel. Foi servida espetada variante trocando o presunto pelo queijo de S. Jorge que, na sua densidade picante de sabor forte e evasivo, se confrontava com o perfume intenso do manjerição.

Pastilha de *foie gras* de ganso com vinho do Porto, servido sobre lâmina de maçã reineta desidratada e crocante coroadas com sultana branca. O contraste viscoso e quente do profundo *foie gras* temperado pela doçura do vinho do Porto com laivos de ameixa seca e madeira contrastava com a acidez crocante da maçã recebendo o traço prolongado de açúcares melosos da sultana em fim de boca.



Figura 25 - Creme de ervilhas e presunto, Diogo Louro



Figura 26 - Pasta de santola em folha de endívia, Diogo Louro



Figura 27 - *Espetada de tomate cherry*, Diogo Louro



Figura 28 - *Leitão à Bairrada*, Diogo Louro

O queijo fresco de cabra serrana veio à mesa em três casamentos rurais convocando os Açores com uma lágrima de pimenta da terra tingindo-o com vermelho e com o ardor salgado do pimentão, sublinhado por baga de alcaparra curada.

Com pasta negra de azeitona galega, a fragrância do azeite da mesma origem com a acidez láctea do queijo, mediadas pelo herbáceo do cebolinho.

Dos prados verdejantes dos Açores, o queijo de S. Jorge produzido com leite de vaca apresenta depois de curado o aroma intenso e sabor forte e picante que encontrará na frescura herbácea do aipo o seu contraponto.

O sabor e aroma intenso de lascas viscosas de *gadus-morhua* de cura amarela contrastando com o sabor ácido e herbáceo de grelo, cobertos com torrão corado de broa gratinada, confere ao conjunto a evocação do sabor portugueses.

Com origem nas primeiras montanhas que separam a serra da Freita das planícies da foz do Vouga, a produção de mirtilo de Sever do Vouga, é hoje internacionalmente reconhecida como a de um dos frutos mais importantes desta região. O mirtilo aspira ao creme do leite gordo fermentado, um complemento mais macio e envolvente que irá dar brilho aos seus açúcares e cor violeta. Para garantir um pouco de textura devem associar-se fragmentos crocantes de noz, sésamo ou outra semente oleaginosa.

Com origem nas encostas da Serra da Estrela chega ao Litoral de Aveiro o requeijão de ovelha extraído no fabrico do queijo da serra. A pasta branca do requeijão, pouco consistente e menos gorda que a do queijo, na sua complementaridade uma oposição ácida, láctea e serrana que se envolve facilmente com a doçura do mel silvestre, ou com compotas de abóbora, frutos silvestres ou pêssago. Na sobremesa desenhada para o almoço de homenagem ao Professor João Branco, oferecemos o requeijão com mel em base de massa areada (absorvente dos soros do requeijão), coroadas com pepitas douradas de pólen que trouxeram a textura dos grãos associada ao amargo floral da Primavera.

A laranja, introduzida na Europa e disseminada em todo o mundo pelos portugueses a partir das primeiras viagens à China no séc. XVI, está indiciada à cultura nacional. Os laranjais ocupam ainda uma presença privilegiada junto de conventos e castelos ou nos quintais urbanos. No espírito de parques recursos que caracteriza o País, extrai-se da laranja não só o sumo e a polpa mas também a casca que, depois de desidratada em finos palitos agridoces quebradiços, pode ser envolvida em chocolate negro produzido a partir do cacau que as roças de S. Tomé e Príncipe enviavam para a Europa. O chocolate negro, para além de servir de remate à refeição, deixará o vestígio doce na boca que se alia de modo fecundo com o aroma do café.

A preocupação de valorização dos sabores locais levou a que se servisse um biscoito tradicional de Aveiro, raivas, que corresponde à tipologia mais convencional de uma bolacha de manteiga



Figura 29 - Vinho tinto do Douro



Figura 30 - Sobremesa de queijo e doce de abóbora, Diogo Louro

doce aromatizada por limão e canela, que poderá combinar de modo perfeito acompanhando o remate do café em ocaso de refeição.

Foi servido vinho tinto jovem do Douro, cujas qualidades naturais de taninos selvagens lhe conferem amplitude aromática de frutos e o aroma fresco e jovem. Alternativamente como bebida não alcoólica foi servido refresco de limonada aromatizada por menta, que em Portugal se produz tradicionalmente desde o século XVII.

Para que se pudesse avaliar a pertinência do projeto foi pedido a todos os presentes que prestassem o seu depoimento ou eventuais sugestões de melhoramento.

De modo geral os comentários foram bastante positivos e enriquecedores; numa amostra de 28 pessoas entre 40 (70% de respostas), 4,3% das respostas foram negativas, rejeitando total ou parcialmente os resultados gastronómicos do projeto. Destacamos as críticas que mais contribuíram de forma positiva para o enriquecimento do projeto:

- Em termos conceptuais valorizaram-se os detalhes aos níveis visual, formal, cromático e organoléptico. Tomado como um projeto coerente, e como agregador social, denotaram nele um carácter criativo e inovador. Algumas das sugestões foram no sentido de maior aposta na comunicação visual do projeto, ainda que considerado *graficamente cuidado e funcional. O espaço cuidado, simples e funcional* foi prezado.

Neste evento a dimensão táctil, comida sem talheres, opera o papel principal perante os restantes sentidos, exaltando a experiência da degustação, suscitando os costumes culturais do ato de *comer à mão*.

- O carácter volante e modular teve grande sucesso para parte do público, pelo poder de escolha, dando, a cada um, a possibilidade de construir a sua própria refeição; sugerindo que este sistema se realizasse mais vezes noutros eventos (por exemplo, o caso dos jantares de Curso). Para outros, o desafio de comer à mão *foi interessante mas difícil de repetir*, denotando a sua estranheza perante a *ausência de artefactos enquanto extensões do corpo humano*.

- Quanto ao material de apoio à refeição foi evidente a aversão, por parte do público, aos pratos de plástico, apresentados como suporte para que cada um se servisse, apresentando-se pouco ergonómicos e sustentáveis, chegando a retirar a expressividade morfológica dos elementos servidos.

- As questões do comportamento físico dos alimentos que se consideraram menos funcionais foram o caso das bases comestíveis — tostas — amolecendo pouco tempo depois da sua preparação, aliadas às pastas alimentares que libertaram sucos durante o tempo de espera;



Figura 25 - Momento de degustação pelos convivas (I)



Figura 26 - Momento de degustação pelos convivas (II), Diogo Louro



Figura 27 - Momento de degustação pelos convivas (III), Diogo Louro



Figura 28 - Voluntária em serviço de catering, Diogo Louro

- Relativamente à ergonomia do desenho da comida, houve uma desadequação das colheres de plástico em forma de gota que, por serem demasiado grandes e fundas dificultaram o processo de ingestão do produto na cavidade bucal, de uma só vez. Desta forma preferiram-se as peças totalmente comestíveis em detrimento das anteriores. O caso do leitão foi referenciado como o *produto de difícil manipulação*, denunciando pouca funcionalidade perante o conceito de *finger food*, podendo apresentar-se em doses mais pequenas e desenhado de acordo com a ausência de artefactos (por exemplo, carnes sem ossos), concluindo-se que se apresentava desfasado perante as restantes opções servidas. Mesmo assim, perante este conceito, tal como um dos convidados relatou, é interessante verificar-se que, *independentemente do estatuto académico e estrato social todos comeram leitão à mão*.

O público sugeriu também a escolha de artefactos que, indiretamente, pudessem ajudar ao processo de ingestão alimentar (por exemplo pauzinhos orientais). Relativamente às espetadas de madeira foi sugerido que se colocassem os elementos a ingerir no início do artefacto para a sua degustação se tornar mais fácil e eficiente.

Quanto ao desenho dos alimentos foi referida a inexistência de uma dimensão de um prazer organoléptico inesperado (por exemplo a aparência visual de um doce com sabor salgado).

Do quadro de críticas apresentado, aquelas que se consideraram como mais relevantes são as que se prendem com a questão ergonómica do desenho de comida, obtendo da parte do utilizador o seu contributo, reavaliando o produto, redesenhando-o por forma a incrementar as suas capacidades funcionais. Assim, foi possível perceber que se deveriam redesenhar os tamanhos das doses, adaptar os contentores ao recheio e procurar novos utensílios (como foi o caso da colher em plástico e dos palitos de espetada em madeira), encontrando soluções funcionais que permitam uma perfeita interação entre o utilizador e o produto.

Ao desenvolvermos este projeto (desde o desenho da comida, à logística, ao planeamento de gestão e ao serviço de *catering*) foi-nos possível perceber quais os constrangimentos físicos do material vivo que é a comida. Questões relacionadas com a perecibilidade de certos produtos, arrefecimentos provocados pelo ambiente envolvente, adequação das pastas alimentares aos contentores, período de espera desde que os pratos são preparados até ao momento em que são servidos, foram condicionantes extremamente enriquecedoras para se poder avaliar e redesenhar da melhor forma possível todo o projeto que envolve a ação de um *food designer*.





Figura 29 - Serviço de catering prestado pelos alunos, Diogo Louro

O segundo evento consistiu no desenho e realização do cocktail de boas vindas, enquadrado no II Congresso Internacional de “Arte, Ilustração e Cultura Visual na Educação Infantil e Primária” que se realizou em Julho do presente ano, na Universidade de Aveiro.

Perante a heterogeneidade geográfica do público decidiu-se apresentar uma (pequena) mostra de iguarias regionais Portuguesas.

Este projeto foi desenhado e criado em parceria com a Designer Raquel Damas (designer de um dos casos de estudo apresentados nesta dissertação: *boc’aboca*) e, uma vez mais, desenvolvido com a preciosa ajuda da equipa de alunos voluntários que trabalharam no evento disponibilizando-se na preparação do espaço e serviço de receção aos convidados, para além do seu envolvimento nas conferências, registo fotográfico, promoção e divulgação.

O local escolhido pela organização foi o Museu de Aveiro, um dos conventos dedicado à padroeira da cidade, a Princesa Santa Joana, cuja arquitetura do espaço se organiza em capelas, claustro e Igreja, de estilo barroco. O espaço escolhido foi o claustro interior do convento, dando ao público a possibilidade de usufruir de um espaço ao ar livre. Na preparação do serviço foi utilizado o espaço da cafetaria e cozinha do próprio Museu, atualmente sem funcionamento por falta de concessão.

O projeto consistiu no desenho de aperitivos a serem servidos, na logística e gestão orçamental inerentes ao evento (preço limite de refeição por pessoa, preparação dos alimentos, organização do espaço e elementos gráficos identificadores).

Apresenta-se a listagem do que foi servido:

- sorvete de melão e presunto em bolacha americana
- ovos com pasta de pimentão
- broa com sardinha e pimento
- pasta de marisco em pepino
- espetada de petinga e tomate *cherry*
- pão de sementes de papoila, pasta de azeitona, queijo fresco e pimento
- petinga frita em pão de sementes
- chupa-chupa de bacalhau e grão de bico
- iogurte grego, pepitas de cacau, mirtilos silvestres e menta em contentor de bolacha e chocolate
- gelado de ovo mole em hóstia aromatizada
- *Loureiro*, Vinho Branco de Ponte de Lima



Figura 30 - Sorvete de melão e presunto; Vinho branco de casta Loureiro de Ponte de Lima, Rafael Lemos



Figura 31 - Convidados durante o cocktail, Rafael Lemos



Figura 38 - *Pasta de azeitona e pimento vermelho*, Rafael Lemos



Figura 39 - *Apresentação do serviço*, Rafael Lemos



Figura 40 - Pasta de marisco em pepino, Rafael Lemos



Figura 41 – Chupa-chupas de bacalhau, Rafael Lemos



Figura 32- *Petinga frita em pão de sementes*, Rafael Lemos



Figura 43 - Queijo fresco, pasta de azeitona e pimento vermelho, Rafael Lemos



Figura 44 - Sobremesa de iogurte grego e mirtilo, Rafael Lemos



Figura 33 - Voluntárias durante a preparação do evento, Rafael Lemos

Dirigindo-se a um público específico, houve da parte dos ilustradores, designers e artistas, um feedback muito positivo acerca da apresentação visual da matéria alimentar servida, das combinações organolépticas, bem como o facto de ser não só desenhado, como executado e servido por um grupo de estudantes voluntários, de Design, da Universidade.

Durante o desenvolvimento deste projeto foi possível perceber quais os constrangimentos no desenho de determinadas mono porções, as preferências manifestadas pelo público, a perecibilidade de certos alimentos, a adequação (ou desadequação) das pastas alimentares aos contentores, o período de espera desde a preparação até ao momento de consumo.

Partindo desta análise foi possível avaliar o projeto, percebendo quais as suas falhas e mais valias, redefinindo e redesenhando-o com vista a um melhor desempenho funcional.

Num evento a esta escala torna-se evidente a função celebrativa e espiritual que a comida exerce entre os homens, (re)ligando-os, evidenciando culturas e tradições, clarificando os diferentes tipos de relação que cada um tece com a comida: aceitação, negação ou indiferença.



Figura 34 - *Fim de festa*, Rafael Lemos

Conclusões finais

Após o desenvolvimento desta dissertação em *food design*, iniciou-se um novo domínio do design que promove a ingestão de comida em regime volante (de pé e sem recorrer a utensílios), através de um produto proporcionado e doseado.

Para a concretização deste projeto foi importante estudar e avaliar o que já foi desenhado e realizado nesta esfera do design, para a construção do cenário e ação de intervenção do novo produto. Contrariamente aos longos processos de avaliação habitualmente verificados em áreas de *branding* ou design industrial, no domínio da comida, as reações do consumidor são praticamente instantâneas assim permitindo uma rápida correção e consequente adequação ao mercado. Nesse sentido, a investigação experimental por nós desenvolvida, nomeadamente pela concepção e fornecimento do *catering* dos eventos anteriormente mencionados no Laboratório 4 apurámos um conjunto de reações formalmente registadas .

Pela íntima relação entre o ato de comer e o homem, ao desenvolvermos um produto alimentar, obtemos *feedback* por parte do seu consumidor num curto intervalo de tempo, avaliando a sua possível eficácia.

É cada vez mais crucial pensar no produto para além do seu desenho, testando, sobretudo, a sua exequibilidade e funcionalidade. No design, como nas restantes áreas científicas, é necessário estabelecer determinado distanciamento por parte de quem desenha e/ou pensa, para que se possa avaliar a funcionalidade e a adequabilidade de um projeto, não ficando com a noção de que pode ser um bom projeto, sem antes ser verdadeiramente testado e experimentado perante o leque de condicionantes com que se pode ser confrontado no decurso de um projeto com esta amplitude.

A importância que a investigação científica (química alimentar) teve no desenvolvimento deste projeto foi crucial para que se pudessem testar com total veracidade todas as hipóteses equacionadas, tendo em vista a resposta a todos os pressupostos enunciados.

Como ponto de partida adoptou-se e estudou-se de forma aprofundada a tecnologia artesanal (conformação do produto ovo mole), potenciando a sua modernização (através da impermeabilização do material comestível em hóstia) por forma a responder às atuais necessidades de consumo social.

O novo produto, que se pretende aperfeiçoar (em desenvolvimentos futuros), responde, assim, de forma eficaz às premissas a que nos propusemos responder com a enunciação deste projeto.

Desenvolvimentos futuros

No futuro prevê-se dar continuidade a este projeto através da exploração morfológica dos contentores em hóstia, podendo-se assim responder à dosagem nutricional recomendada pelo Ministério da Saúde.

Através da exploração morfológica dos contentores confere-se uma dimensão metafórica aos produtos, estabelecendo-se, assim, novas relações de interação com o consumidor.

Neste sentido foram já desenvolvidas experiências com base em elementos naturais (o caso dos moldes em forma de noz), moldes em gesso e silicone, tirando partido da sua dimensão comunicacional.

Pretendem-se experimentar novas combinações organolépticas, (por exemplo através de parcerias com *chefs* de cozinha) por forma a poder contribuir para a regeneração do património organoléptico português.

Finalmente, temos como objetivo o desenho e desenvolvimento de um sistema de comunicação, produção e distribuição do produto, viabilizando-o comercialmente.

Entendeu-se oportuna a criação de um glossário trazendo o esclarecimento específico ao tema do *food design* assim como da interpretação etimológica que outros termos comuns ganham a partir deste domínio. Não havendo a intenção de esgotar os limites do tema este glossário constituirá a amostragem das matérias mais pertinentes e singulares que emergiram dos estudos desenvolvidos.



Figura 35 - *Hot chocolate*, Heston Blumenthal

Glossário

Agar-agar É uma espécie de gelatina, de origem asiática que foi usado como elemento básico das dietas tradicionais de muitos povos. De idioma malaio, a palavra *agar* significa gelatina, *agar-agar* pura gelatina. No Japão, esta palavra é conhecida como *Kanten*, significando céu-frio, por alusão ao método artesanal tradicional de produção sob intempérie, através de congelamento-descongelamento natural. A obtenção de *agar-agar* provém de diferentes tipos de algas, resultando em produtos com diferentes características de aplicabilidade.

No caso da indústria alimentar, o *agar-agar* produz uma gelatina vegetal transparente, rica em fibra solúvel (cerca de 95%) e minerais, comumente utilizada como espessante e gelificante alimentar (o seu poder de gelificação é 10 vezes maior que o da gelatina animal), sem provocar qualquer tipo de alteração do sabor original. Este constituinte vegetal, derivado de algas marinhas, permite a criação de diferentes tipo de géis, espumas e texturas alimentares.

Este produto, de designação E-406 é usado sobretudo na área da confeitaria — gelatinas, caramelos, recheios, marmeladas —, pastelaria — cobertura de bolos, donuts —, gelatinas de frutas e iogurtes e enlatados de carne, pelo seu elevado poder gelificante, ph neutro, resistência ao tratamento térmico, histerese²⁰ entre o ponto de fusão e o de gelificação, não provoca alterações de sabor.

Para a finalidade em baixo teor de açúcares, o agar é o perfeito substituto das pectinas, uma vez que a força de gel das pectinas aumenta na presença de cálcio ou açúcares durante a dissolução. Na área da indústria farmacêutica, o *agar-agar* é utilizado como revestimento de comprimidos e cápsulas

Este constituinte foi reconhecido como um produto seguro pela *Food and Drug Administration*.

Em Portugal, a *Iberagar* é uma empresa que se tem dedicado à extração mundial de agar-agar, desde 1964. Situada em Setúbal, é, talvez, das únicas fábricas do mundo que ainda recorre ao ancestral processo de congelamento-descongelamento, oriundo do Japão, no processamento de purificação deste constituinte vegetal.

Arte Classe de objetos sujeita a critérios estéticos; poderá ser um conjunto de obras de arte como pinturas, esculturas ou desenhos; um museu ou uma coleção de arte.

Reportada à gastronomia, refere a habilidade para realizar uma atividade específica, normalmente adquirida através da prática; a qualidade, produção, expressão ou âmbito segundo princípios estéticos, do que é belo, ou que tem uma importância superior ao habitual.

Neste sentido, poderemos referir a definição de Marcel Duchamp segundo a qual

²⁰ Do grego *hustéresis*, -eos, falta, necessidade, privação;

Fisicamente é o fenómeno apresentado por alguns sistemas ou materiais que conservam as suas propriedades mesmo na ausência do estímulo que as gerou.

etimologicamente o termo “arte” significa “fazer”.

O exemplo do chef de cozinha Ferran Adrià, valida a enorme sensibilidade poética, transpondo nas suas produções gastronómicas, elevada qualidade lírica. Ao refletirmos sobre o assunto poderemos questionar-nos acerca do tipo de relação que se estabelece entre a poesia e a natureza dessa “arte” capaz de enriquecer as nossas vidas. As suas criações não passam apenas pela seleção dos melhores ingredientes e de um modo de confecção perfeito, nem tão pouco da criação de um estilo original na preparação e apresentação de infinitos prazeres orais: a genialidade de Ferran Adrià reside na sua intenção de educar e desenvolver o gosto do palato através do que comemos, elegendo um ingrediente como fio condutor da narrativa.

Um *chef* de cozinha deve desenhar, compor, imaginar e apresentar uma sequência de sensações gustativas que suscitem fascínio, apesar da efemeridade da comida.

Uma refeição é preparada, apresentada e consumida, subsistindo unicamente enquanto memória, a comida diferencia-se de todas as outras artes pela experiência efémera que pode ser um dia recordada.

A famosa cozinheira britânica, Nigella Lawson, diz o seguinte: Eu digo sempre às pessoas que toda a arte é definida pelos seus constrangimentos. O soneto só é um soneto porque tem de encaixar ali, da mesma forma dos constrangimentos de cozinhar em casa — técnicas, temporais, recursos — te podem tornar criativo.

Alimentação A relação do homem com a alimentação pode considerar-se análoga à sua relação com a linguagem: ambas parecem “naturais”, obedecem a regras indiscutíveis e inconscientes que são apreendidas desde a infância, no ambiente familiar; tal como a linguagem, a alimentação pode modificar-se com a alteração do ambiente, e refletir determinadas situações sociais, económicas e religiosas.

Qualquer que seja a sociedade, a alimentação não é apenas a satisfação de uma necessidade fisiológica, mas também uma forma de comunicação, a ocasião de trocas e de atos de ostentação, um conjunto de símbolos que constitui, para determinado grupo, um critério de identidade. Em nenhuma sociedade se come qualquer coisa com qualquer pessoa em qualquer ocasião: a alimentação segue sempre regras, e a cada alteração há um sentido que se lhes atribui, uma sanção, “natural” ou “sobrenatural”.

O papel de um mesmo elemento pode ser diferente em complexos diferentes. Conforme as épocas, as regiões, as classes e os grupos sociais, um mesmo alimento pode fazer parte da alimentação destinada aos períodos de escassez, ou da alimentação quotidiana, ou ainda da alimentação festiva, da alimentação humana ou animal. Este método atomizante é acompanhado por uma incerteza fundamental, que diz respeito à própria natureza do seu objecto: deverá a alimentação ser tratada como um aspecto da cultura material ou como um aspecto, talvez inferior e residual, da cultura “espiritual”?

Alimentação moderna (racional) A alimentação enveredou por várias etapas ao longo do desenvolvimento humano, evoluindo do nómada caçador recolector, para o agricultor sedentário, diferenciando-se cultural ou religiosamente pelos seus rituais e dietas.

A alimentação é o processo pelo qual os organismos obtêm e assimilam nutrientes para satisfazer as suas funções vitais, incluindo o crescimento, movimento e reprodução. Em linguagem comum, a *alimentação* consiste num conjunto de hábitos e substâncias que o homem adoptou enquanto manifestação da sua cultura, como garantia de sobrevivência e conforto. Os regimes alimentares são por isso o resultado cultural da adaptação de cada ambiente ao Homem, validados pelo tempo. De modo geral, ainda que recorrendo a produtos diferentes, todos os homens ingerem regularmente vitaminas, proteínas, carbo hidratos, açúcares, sais e gorduras.

Na revolução moderna da Europa no século XX e por via da avaliação crítica da alimentação humana pela medicina, os alimentos passaram a ser julgados pelos seus componentes nutricionais que devem agora ser doseados de forma global diária, segundo a sua idade, atividade física e género. A racionalização da alimentação passou a estar presente em manuais escolares e cartazes nos centros de saúde, através da representação de *rodas e pirâmides alimentares* com vista a garantir melhores rácios de saúde pública (ver *dieta mediterrânica e saúde pública*).

Apetite vs fome Para o intelectual do século XIX Savarin, *nem todos os corpos organizados se alimentam da mesma maneira*. No Homem, a primeira manifestação da necessidade de comer é o apetite (e não a fome). O apetite faz-se sentir através de uma moleza e um certo cansaço físico. Os animais não procuram a comida pois esta vai ao seu encontro, advertindo o seu instinto especial, da necessidade de se alimentarem; esta sensação é provocada pelo estado de fome. O enunciado deste princípio encerra a convicção da diferença radical entre o homem e os outros animais, distinguindo o desejo do primeiro da necessidade dos segundos. Para Ortega y Gasset a diferença decorre da tecnologia artificial (adaptação do meio ao sujeito) em confronto com a técnica natural (adaptação do sujeito ao meio). (Ver *sujeito vs necessidade*)

Banquete Os “banquetes” são grandes refeições colectivas, usadas para celebrar memórias ou novos contratos, que se realizam em ambiente de festa porventura desde a aurora da humanidade. À sua maneira, os banquetes são transversais a todas as culturas e estratos sociais. Os banquetes adquiriram diferentes estilos e peculiaridades em cada época e civilização. A perseguição da excelência traduz-se nestas refeições pela degustação de longas listas de iguarias raras.

Um dos mais famosos banquetes da história vem narrado por Platão (380 a.C.), e é também conhecido por **simpósio** (do gr. *sumpósion*), parecendo constituir uma resposta de Platão às acusações da cidade contra a filosofia. Este *banquete de ideias sobre o amor*, seria mais uma espécie de festa ou orgia celebrada na casa do poeta trágico Agaton, em que se relatam diferentes pontos de vista sobre o fenómeno amoroso (atribuído à ação de Eros). Registam-se os depoimentos de Fedro (jovem retórico), Pausânias, (amante de Agaton), Eriximaco (o médico),

Aristófanes (comediante que ridicularizará Sócrates), Alcibíades (o político), Aristodemo (amigo e discípulo de Sócrates) e o próprio Sócrates.

Se para Aristófanes o amor é o desejo de recuperação da *cara metade*, Agaton elogiará Eros pelas qualidades que lhe conhece. Por fim, Sócrates descreve o estado amoroso como aquele a que está sujeito o homem ao desejar aquilo de que tem carência, só o desejando enquanto falta. Platão reforçará esta ideia de que se *ama somente aquilo que não se tem. E se alguém se ama a si mesmo, amará o que não é. O objecto do amor, sempre ausente, será sempre solicitado.*

Cavidade bucal (língua, palato, paladar/papila gustativa) Designa-se por *cavidade bucal*, o aparelho constituído pelo interior da boca (lábios, dentes, palato, mucosas, língua, músculos e glândulas salivares), dos lábios até à garganta. A cavidade bucal está intimamente ligada às fossas nasais com as quais forma um aparelho complementar de interpretação organoléptica. (Ver fisiologia do gosto)

Comida Para a designer Marije Vogelzang, *não há nenhum outro material que um designer possa trabalhar que seja tão próximo do corpo humano e da alma como o material que é a comida.*

Cozinha de autor Segundo Ferran Adrià a cozinha de autor emerge dos princípios da cozinha tradicional, porque *quem não sabe o tradicional dificilmente poderá produzir o inovador*. A cozinha de autor é a expressão gastronómica da arte como manifestação subjetiva. O seu interesse reside na diferença da linguagem apurada pelos cozinheiros criativos. A partir dos anos 90 explodiram novos espaços de restauração sob a exibição pública do cozinheiro como valor de marca a que os media aderiram motivando novos argumentos de consumo alimentar, enquanto experiências estéticas memoráveis. (Ver *Food design* da autora)

Cozinha de fusão Designação amplamente usada na nova crítica gastronómica com origem na Austrália, caracterizando sobretudo a simplicidade e clarividência de sabores, que resultam da mistura de estilos onde abundam os legumes e frutas que acompanham os guisados predominantes nas mesas australianas. É valorizada a comida aborígine, leve, pouco estruturada, mas exuberante, na qual predominam influências mediterrânicas e asiáticas. Cardamomo, molho de soja, *chilli* da Ásia, gergelim e a temática agri-doce são elementos desta cozinha. O termo tem sido aplicado a outras manifestações híbridas nomeadamente sempre que se miscigenam cozinhas tradicionais com as novas escolas.

Criatividade gastronómica Como refere Montalbán sobre a *gastronomia de autor*, a posição ditatorial, sistemática e tradicional do *Chef*, dá lugar à criativa flexibilidade da abertura ao novo e com isso, à criação de um estilo próprio e de um novo gosto. (Vásquez Montalbán, 2002). Se há

domínio onde a liberdade criativa não parece ter limites é o da gastronomia, sobretudo atendendo a que o homem é *omnívoros*, isto é, sendo originalmente predador, desenvolveu um aparelho digestivo adaptado a metabolizar diferentes alimentos (como ocorre noutras espécies como o suíno, o lobo, o urso, o morcego ou a tartaruga), atribuindo-lhe a liberdade de se alimentar de um sem número de alimentos vegetais, animais ou sintéticos. Para Nigella Lawson, *a comida é uma linguagem, eu adoro a liberdade de não saber como se vai desenrolar. Para mim, a uniformização não combina com criatividade — mas talvez esse seja o equilíbrio.*

Culinária Palavra de origem latina (*culináriu*, “de cozinha”, ou relativo à cozinha), significa hoje a arte da(s) cozinha(s). Na verdade não há uma cozinha, como único sistema de processamento de alimentos a partir do seu laboratório, mas diversas cozinhas civilizacionalmente distribuídas. As cozinhas, enquanto equipamentos dedicados à confecção das respectivas culinárias, oferecem diferenças radicais nos equipamentos que adoptam. Os grelhadores a carvão, os fornos, as chapas quentes, os wok, as panelas metálicas, as cestas de bambu, as mesas de corte, os almofarizes e os pilões, enfim, para cada culinária a sua instrumentaria.

Desejo vs necessidade Do lat. *desidia*-, ou “indolência, preguiça”. do lat. *necessitate*-, ou “coação fisiológica ou outra”

Brillat Savarin (séc. XIX) demarcou a diferença entre estes dois estados: O prazer de comer exige que se tenha fome ou pelo menos, apetite; o prazer da mesa é muitas vezes independente de ambos. De um lado, há o *apetite natural*, que é da ordem da necessidade; do outro, o *apetite de luxo*, que é da ordem do desejo.

A necessidade é indispensável, e é do momento, da ordem da inevitabilidade.

O desejo distingue o homem do animal (submisso à necessidade). (Ver *apetite vs fome*)

Desenho da comida/ Desenhar a comida ou desenhar com comida Nas sociedades mais desenvolvidas, a comida tem ocupado um lugar determinante na economia, objeto de requintadas operações de desenho (industrial), de gestão e de intenção nutricional. Não só na chocolataria mas, genericamente em toda a alimentação industrial para crianças e nas cadeias de *fast food*, verificam-se domínios altamente estudados e estrategicamente desenhados com vista a um determinado desígnio económico, estético e nutricional. Paralelamente aos aspetos mais industrializados do desenho, convivem outras expressões poéticas do *Desenho de comida*, mais próximas da escala do pequeno restaurante de autor ou do serviço de *catering* disponibilizado através de sites na internet. (Ver *food design*)

Dieta mediterrânica Regime alimentar predominante nos países do sul da Europa – Portugal, Espanha, França, Grécia e Itália – caracterizado pelo elevado consumo de produtos vegetais (frutas, hortalíça, legumes, frutos secos), pão e outros cereais (sendo o trigo o alimento base), azeite como gordura principal, temperado por ervas aromáticas. A dieta mediterrânica tem sido

mundialmente procurada pela conveniente salubridade, sobretudo na prevenção de doenças cardo-vasculares; esse também terá sido o motivo pelo qual aumentou a procura de azeite no mundo. (Ver dietético)

Dietética Sob a condenação de que *seremos o que comermos*, a Dietética estuda os efeitos da alimentação e nutrientes sobre o organismo e, nesse sentido, o modo como poderão ser usados na promoção da saúde, ou no tratamento de doenças. A dietética, na sua ambição técnica de alimentar sem prejuízo da saúde, criou novos modelos de consumo muito adoptados em sociedades mais industrializadas, como garantia de equilíbrio e bem estar, ainda que a sacrifício dos prazeres da boca. Os supermercados criaram-se nichos para os *produtos dietéticos* que em geral são produtos com mais fibra, menos açúcar e menos sal e sem malte, nem gordura, assim respondendo às necessidades dos diabéticos, hipertensos, obesos, idosos e de modo geral, a todos aqueles (hipocondríacos) que temem a agressão dos agentes químicos veiculados pela indústria alimentar. (Ver macrobiótico, vegetariano, frutivorismo)

Emulsão Preparado de aspeto leitoso constituído por um líquido que tem em suspensão finíssimos glóbulos de gorduras, resinas ou outras substâncias; sistema constituído por dois líquidos essencialmente não miscíveis, um dos quais (fase dispersa) está subdividido em pequeníssimas gotas no seio do outro (fase contínua).

Espírito, espiritual Adjetivação caracterizada pelo estado incorpóreo que se vive na experiência degustativa sempre que todos os sentidos estão em total correlação sinestésica. Embora na mentalidade ocidental (fortemente influência pelo platonismo grego e pela cultura religiosa medieval) os mundos tangíveis (materiais) e intangíveis (espirituais) estejam divorciados, influenciando a sua repercussão para a comum separação entre forma e conteúdo, na verdade o que somos depende do que comemos e como o fazemos e por isso não há nada de mais espiritual do que a comida. Uma das maiores novidades religiosas do cristianismo está no seu principal rito da *eucaristia*, em que se celebra a encarnação de Deus no homem, ingerindo-O no pão e vinho consagrados.

Faisandé *Passado, no sentido de que passou do ponto de maturação e inicia o processo de decomposição.*

Mortificação de carnes em temperatura controlada, inacessível a insetos, produzindo um aroma forte característico e atribuindo uma densidade mais tenra ao produto.

Usado na cozinha de caça, particularmente na perdiz e pato selvagens, este aroma pode também associar-se a outras formas de estágio e cura de alimentos como as azeitonas, os marinados ou os salgados.

Fast Food Do inglês *comida rápida*, caracteriza as refeições preparadas e consumidas num curto espaço de tempo e geralmente com sabor intenso e elevado teor calórico— hambúrgueres, pizzas, sanduíches. O *fast food* caracteriza e promove o ritmo de vida acelerado e stressante das grandes urbes, em oposição ao estilo *slow food*.

Marcas como a *McDonald's*, *Burger King*, *Pizza Hut* e *Telepizza* caracterizam este modo alimentar. (Ver *slow food*)

Fisiologia do Gosto No espírito científico oitocentista, a apreciação gastronómica ganhou uma convergência sobre a *percepção sensora* alicerçada na fisiologia humana, alternativa à tradicional *receita culinária*.

O termo foi pela primeira vez usado no século XIX por Savarin, em cujo rigor de linguagem se fundava uma *ciência da gastronomia*.

Se num sentido lato, a fisiologia é a ciência que estuda as funções orgânicas, processos e atividades vitais nos animais e vegetais, a *fisiologia do gosto* reporta-se ao funcionamento do paladar, comportamento dos alimentos, no complexo sistema da sua percepção, mastigação e ingestão, reportando-se não só às reações químicas que se dão na boca, como também através do modo como o cérebro as processa e conserva. (Ver *cavidade bucal*)

Fome A fome, bem como o instinto sexual constituem o estímulo mais poderoso e importante do homem.

A fome “objetiva” insere a fome calórica (quantitativa) bem como a fome específica (qualitativa). Esta é mais grave e difundida, suscitando por isso menos interesse.

A diferença entre fome calórica e carência não é apenas uma questão de grau; a primeira é frequente e contínua nos estratos mais pobres da população, enquanto a segunda é ocasional e sentida como tal sobretudo quando toca também os estratos da população que geralmente não sofrem a fome.

Em todas as sociedades a alimentação divide-se em três categorias fundamentais: a) os alimentos de base ou alimentos principais, quase sempre cereais ou feculentos; b) os alimentos de acompanhamento, cuja função é de variar e completar o alimento de base; c) os condimentos (sal, aromas e especiarias), mas que não podem ser consumidos separadamente.

É a carência do alimento da base que é sentida como causa da “fome”.

Enfim, o sabor e o aroma correspondem a uma categoria específica de necessidade, inteiramente distinta da fome e do apetite. Numa extremidade da escala das necessidades encontra-se a fome (urap), que é expressa pelos *Palawan* (nativos de ilha das Filipinas) como equivalente a um ventre vazio – é pois a necessidade de um alimento “consistente”, “que preencha o ventre” - , e na outra extremidade encontra-se o desejo de sabor (Macdonald, 1974).

A fome não é um fenómeno puramente quantitativo, saciável com qualquer coisa.

A partir dos anos 40, o regime alimentar do trabalhador era todavia magro e monótono: pão, batatas, raízes e chá fraco (ao qual se acrescentava água colorida pelas crostas do pão

queimado). A carne era escassa e a farinha de baixa qualidade, mas tudo isto era compensado pelo acesso aos legumes frescos (batatas, feijões, cebolas, nabos, couves, etc).

A oposição entre ventre vazio e ventre cheio, entre fome e saciedade não é apenas um fenómeno psicológico, pois está profundamente ligado às fases da vida social. O período de abundância está associado a uma vida social e ritual intensa. A abundância de alimentos reforça a sociedade: permite trocar, estreitar os laços entre os homens e operar sacrifícios aos deuses. Pelo contrário, durante o período em que a fome impera, diminui a solidariedade e a existência da sociedade é ameaçada.

A ideia de que aqueles que têm o poder não devem ter fome, e, vice-versa, aqueles que não têm fome têm poder, parece estar muito divulgada no mundo, mas em lugar nenhum como na Oceânia, onde os *alimentos são a medida de todas as coisas* (YOUNG :1971, 146).

Uma população mais bem nutrida e mais saudável estaria então à medida de fornecer uma quantidade superior de trabalho: poder-se-ia assim aumentar a produção alimentar desenvolvendo a irrigação, a criação científica de gado, e melhorando as técnicas agrícolas.

Food Design (desenho de comida) O desenho da comida autonomizou-se da prática tradicional da confecção alimentar. Um *food designer* não é obrigatoriamente um cozinheiro. Muitos designers de comida trabalham com cozinheiros e alguns cozinheiros são designers de comida. O *food designer* é aquele que projeta a comida, o cozinheiro aquele que a processa. *O food designer está para o cozinheiro como o designer está para o artesão* (F. Providência); o primeiro pertence à *tecnicidade pós-industrial* e o segundo à *tecnicidade tradicional* (A. Rodrigues); pertencem a culturas técnicas diferentes. O desenho da comida não se cinge aos aspetos puramente ornamentais mas, pelo contrário, projeta a comida como um todo, respondendo à maior amplitude de premissas (nutricionais, estéticas, sociais, funcionais, simbólicas, comunicacionais, etc.). O food design nasce de uma consciência da autonomia da forma, muitas vezes relacionado com o domínio da tecnologia, mas não vivendo sob a sua dependência. O designer de comida explora os alimentos enquanto expressão de informação.

Desde o tradicional chocolate suíço *Toblerone*, cuja estrutura morfológica convida ao particular gesto de o segmentar e partilhar, até ao mais recente exemplo das *Pringles*, um produto desenhado e ergonomicamente focalizado (“batata frita” artificialmente regular que ao encaixar perfeitamente na língua, liberta gradualmente o seu sabor) - a comida tem sido alvo de atenção muito para além da embalagem, com o objectivo claro de enaltecer a experiência da degustação (como por exemplo nos sorvetes e gelados industriais).

Pela amplitude inerente a esta extensa área do design, o espectro das produções do *Food Design* é muito diversificado, referindo-se tanto a uma embalagem, como a uma experiência sensorial, como a algo desconhecido mas comestível, unidos sob a condição comum de que, direta ou indiretamente, sejam projetados e comestíveis. (Ver *food design* da autora)

Food Design da autora Para a autora a disciplina de *food design* encontra nas propostas tradicionais da cultura local, um motivo de diferenciação próprio e um valor capaz de sustentar a sua globalização. Nesse sentido não se tratará de substituir os pratos consagrados da cozinha tradicional portuguesa por outras soluções importadas da cultura americana (*hamburgers*), italiana (pizzas), inglesa (*sandwich*), alemã (salsichas), brasileira (picanha), israelita (*kebab*), japonesa (*sushi*), ou chinesa (*shopsuei*), mas de redesenhar a cultura gastronómica nacional evitando os prejuízos inerentes aos fritos e às gorduras animais, redimensionando porções e criando novas formas de consumo mais portáteis.

Não faltarão motivos para o reconhecimento de uma identidade organoléptica portuguesa: os pratos de bacalhau (como por exemplo os bolinhos e as pataniscas), as ervas aromáticas nas amêijoas à Bulhão pato, os enchidos como as alheiras de caça, as sopas, o peixe grelhado ou simplesmente cozido como se não conhece noutro sítio, poderão representar Portugal no desenho de alta cozinha internacional. Exemplos como o do *pastel de nata* ou da *francesinha*, têm vindo a ocupar um lugar ainda que modesto, nas sociedades urbanas, ao lado da oferta industrial massificada. Não se trata pois de suplantir o papel da taverna ou do restaurante popular, mas antes de trazer para a sofisticação urbana de consumidores exigentes e com pouco tempo, novas e surpreendentes soluções alimentares de gosto português. (Ver *food design*)

Fragrância, odor A experiência organoléptica associa do mesmo fenómeno a percepção de sabor adquirido através das papilas gustativas na cavidade bucal com a recepção odorífera localizada na maior profundidade das fosses nasais. No ato da mastigação, como os gases circulam entre as duas câmaras, a experiência do sabor indissocia o componente do gosto, do componente da textura e do aroma. A proximidade dos sensores olfactivos ao cérebro justificará o predomínio da sua superior percepção e memorização contra o primeiro.

A experiência dos sabores que é afinal a experiência sobretudo dos aromas, fundirá nas mesmas memórias outras percepções sensoriais como a percepção visual, auditiva e sobretudo o ambiente de afectos que contextualizam essa experiência como diz Baudelaire, *Os perfumes frescos como carnes de crianças, / Suaves como os oboés, verdes como as pradarias por contraste à barriga inchada de exalações.*]

Frutivorismo O frutivorismo, sendo uma dieta à base de frutas considera-as como o mais perfeito tipo de alimento para o homem, também por não implicar a morte da planta. Na ética do vegetarianismo, este sistema não oferece contradições em nenhum dos aspectos que normalmente se têm em conta numa alimentação saudável, como sejam: ético, moral, religioso, ecológico, medicinal e nutricional. A fruta crua, implicando um baixo esforço de digestão, oferece um alto valor nutritivo podendo constituir dietas equilibradas ao dosear e combinar frutos amiláceos com frutos oleaginosos. Todos eles são ricos em hidratos de carbono, sais minerais e vitaminas. Os oleaginosos, como nozes, avelãs, amêndoas, azeitonas, contêm ainda proteínas e lípidos. (Ver dietética)

Gastronomia, gastrónomo Com origem etimológica grega (gastro “estômago” + nomia “conhecimento”), a gastronomia abrange todos os aspectos culturais e materiais da culinária ainda que não se limite ao seu domínio.

Refere-se aos objetos que agradam ao paladar, sejam eles salgados, doces, ou bebidas. A origem da gastronomia está, porventura, na ontologia humana, não só porque as comunidades se organizavam no espaço em volta do fogo (lar), como pela sacralidade que a comida concentra na cultura como factor de sobrevivência. Não se deve confundir *gastronomia* com *culinária*, ou *nutrição*, tendo em conta que são disciplinas com diferentes objetivos e propósitos: a primeira trata a comida como identidade cultural; a segunda trata o seu processamento como arte, a terceira analisa as suas propriedades alimentares.

Gastrónomo é aquele que se encontra *predestinado para a gastronomia*, tirando desta proveito e prazer. (Ver culinária, nutrição)

Gastronomia do atum Na região Algarvia a caça do atum é milenar. Antes desta zona, há cerca de 30 anos, se ter tornado fonte de rendimento por via turística, a caça desta espécie era o grande motor económico do Sul. Desde as feijoadas de barriga de atum, ao atum seco e salgado, a muxama de atum, à barriga de atum grelhada, ao bife de atum fresco grelhado, ao atum em escabeche, há inúmeras formas de o cozinhar, muitas delas em desuso. Se na zona Norte temos a predominância da carne de porco e do bacalhau, na zona Sul, já quase perdida, ainda conseguimos encontrar a mesma aplicabilidade com esta espécie.

Ao longo do século XX, a tradição das conservas de atum tiveram a sua maior expressão estão hoje em vias de desaparecimento pelo excessivo preço que tomou o atum no mercado sobretudo causado pela grande procura dos restaurantes japoneses.

Gastronomia do azeite O azeite é uma gordura monoinsaturada que ajuda a reduzir o "mau" colesterol (LDL), mantendo o nível do "bom" (HDL). De elevado valor nutricional, o sabor da azeitona é também fonte dos mais saudáveis lípidos que há conhecimento. Base da dieta mediterrânica é rico em vitamina E, apresentando forte capacidade antioxidante, protetor das células do ataque aos radicais livres. É considerado protetor contra doenças cardiovasculares, diabetes e alguns tipos de cancro.

O azeite mantém as suas maiores qualidades sendo extraído mecanicamente a frio.

A intensidade do aroma do azeite está diretamente relacionada com as espécies e grau de maturação da colheita verificando-se mais intenso (e por vezes desagradável) em azeites com maior acidez, fruto do excesso de maturação e ataque à integridade física das azeitonas.

(Azeite virgem com grau de acidez igual a 2%, azeite virgem extra com grau de acidez inferior a 2%, azeite virgem extra especial com grau de acidez inferior a 1%.)

As principais espécies de azeitonas disponíveis em Portugal são a carrasquenha (cor verde passando a amarela e finalmente roxeada escura) com rendimento de 22 ou 24% de azeite bom, a

cordovil de Elvas, cor verde acinzentada evoluindo para roxo tinoso com rendimento de 25 a 30%, a galega vulgar fruto mais pequeno em cor verde média e preto intenso quando maduro de sabor peculiar e baixo rendimento entre 14 a 18%, redondil, cor verde que passa a cor de vinho tinto e finalmente preto com rendimento entre 22 e 24%.

Gastronomia do bacalhau Os Portugueses têm com o bacalhau uma íntima relação que já vem de há muito tempo. O registo das primeiras pescas na Terra Nova surge no século XIV. Na cultura Portuguesa a antiguidade e valorização do bacalhau justificará as mais de 1001 receitas registadas e a distinção mundial de país que mais consome este peixe (ver livro). A influência religiosa terá contribuído para que o *gadus morhua* (vulgo bacalhau) adquira importância redobrada na Quaresma (pela proibição de ingestão de carne), e como prato principal na véspera de Natal.

O *fiel amigo* Português incorpora no Norte a sua maior versatilidade: *bolinho de bacalhau*, à *Narcisa*, à *Gomes de Sá*, à *Zé do Pipo*; na zona do centro à *lagareiro*, e, na zona Sul, à *Brás*, as migas de bacalhau ou a açorda de *bacalhau com poejos*.

Não há região alguma do país que não crie a sua própria receita com base no bacalhau.

Segundo Carlos Fernando Luís Maria Vítor Miguel Rafael Gabriel Gonzaga Xavier Francisco D'Assis José Simão de Bragança Saboia Bourbon e Sache-Coburgo-Gotha, ou Rei D. Carlos I, o bacalhau era bom de toda a forma e género – *cozido, assado ou mesmo estragado*. E comprovase, na verdade, que no bacalhau todas as suas partes são aproveitadas: as caras, a língua, as ovas, o bucho, o lombo, etc.

O bolinho de bacalhau, melhor invenção culinária pelo contraste de texturas, sabores e pela auto embalagem comestível e conservante, é a verdadeira ode ao bacalhau.

Gastronomia do pão Nas classes economicamente mais desfavorecidas da Europa, o pão era o sustento e a base alimentar diária, e por isso a farinha passou a ser símbolo cultural do bem estar mínimo. Haver ou não farinha foi o índice de avaliação de um país, durante séculos.

A sacralidade de que se reveste o pão deve-se não só à excelência que este alimento adquiriu enquanto meio de sobrevivência, mas também à invocação religiosa que teve no judaico-cristianismo: *Dai-nos, Senhor, o pão nosso de cada dia*. Quando se fazia pão em casa, depois de amassado e aguardando o processo de levedura, fazia-se na massa uma cruz acompanhada de preces pedindo a Deus que o pão ficasse bom e grande (bem levedado): *Deus te faça pão, S. João te ponha a mão, S. Vicente te acrescente, Santa Maria levede a "ginha" Em louvor a Deus E da Virgem Maria Um Pai Nosso e uma Ave Maria.*, ou *Deus te acrescente Pra boca da gente Deus te ponha a virtude, Que eu já fiz o que pude*.). Antes da conversão aos métodos industriais, também se fazia o mesmo nas padarias (costume que hoje já caiu em desuso).

O respeito pela farinha e pelo pão está presente em muitos gestos que fazem parte do quotidiano e mentalidade portuguesa. Em Portugal, na zona das Beiras e do Alentejo, ainda hoje é mau sinal

ter a base do pão virada para o ar, podendo suscitar as forças do mal; na Antiguidade e Idade Média, a farinha e o pão tinham um vínculo às oferendas e prestações de culto, como forma de substituição do pagamento em dinheiro; na Europa Central era comum dar-se as boas vindas com pão e sal; em culturas cristianizadas, o pão tem a função de união social (celebrada), simbolizando ao ser partido e repartido, a partilha da própria Vida.

Para além de acompanhamento externo à refeição rural, o pão era também, frequentemente, conduto. A broa frita em banha no Minho, as alheiras transmontadas (enchidos de pão com a cozedura de carne), as sopas douradas da Beira, as migas e os ensopados do Alentejo e Algarve, confirmam o enraizamento nacional da cultura do pão. Mas se em Trás-os-Montes se consome pão de centeio, no Norte a tradição é a do pão de milho (broa) e no Sul o pão é à base de trigo.

Gastronomia do porco *Quantas saudades dos jantares de família! Do tempo de matança! Os rojões quentes que cham no prato! Os sarrabulhos cheirosos!*, escreveu Eça de Queiroz. O porco foi, ao longo dos séculos, apreciado e desprezado pelos diversos povos. Por exemplo, os Hebreus, Egípcios e Muçulmanos consideravam-no impuro (os Muçulmanos ainda assim o consideram), não se alimentando do mesmo, enquanto os Romanos e alguns povos europeus apreciavam bastante esta carne.

Com a evolução dos tempos, o porco tornou-se um dos alimentos base do homem, devido à sua fácil reprodução, capacidade de adaptação e às numerosas aplicações a que é submetido uma vez morto.

A tradição da matança do porco nas aldeias de Portugal e a festa e rituais de transformação do porco em alimento são seculares. Por associação ao Inverno e ao frio, condições favoráveis, nas aldeias de Portugal vão-se cumprindo estas tradições populares centenárias, tais como a matança do porco.

Pela sua extraordinária fecundidade, extraordinária faculdade de adaptação ao meio e pela entrega total da existência ao homem, o porco é o animal de criação mais tradicional em Portugal e a sua carne a mais consumida. O porco vive em simbiose com o Homem como uma máquina de reciclagem que é ela própria devorada no fim do seu ciclo de vida. Toda uma civilização que sobreviveu à custa do porco, animal que é totalmente consumido.

Após a engorda do porco, entre 10 a 12 meses, ingerindo figos secos, milho, castanhas, batatas, couves, abóboras, beterrabas, fruta.

Enquanto base alimentar de muitas famílias, o porco produzia elevado rendimento familiar sob a forma de presuntos (pernil salgado e defumado), bem como enchidos (fumeiro). Quem mais porcos matasse ao longo de um ano, hierarquicamente superiores seriam.

Este ritual é uma manifestação sobretudo do sexo masculino.

Com a carne do lombo e da barriga as mulheres tratam do enchimento das tripas do porco, depois de lavadas e esterilizadas com aguardente, alho, limão laranja e louro. Assim são produzidos salpicão (vinho e alho), paio, linguiça, alheira, morcela, farinheira, butelo (chouriço grosso que tem

na sua constituição osso moído de suã), entre outros. Todo o fumeiro é, posteriormente, exposto ao fumo para conservação do mesmo, conferindo-lhe características únicas.

Uma das vantagens do porco era a sua boa conservação quer em caixas de sal, quer mergulhado em pingue, na sua própria banha.

Como o porco para o Minhoto, o Algarvio cultivava o atum dando diferentes usos a cada uma das suas partes.

Estes enchidos são a grande riqueza gastronómica do povo Português, fazendo com que a salsicharia tradicional faça parte do património de valores, histórias, receitas, usos e paladares.

Gastronomia do queijo Segundo conta a lenda, o queijo terá sido descoberto por Aristeu, um dos filhos de Apolo, Rei da Arcádia. Não havendo data exata desta aparição, a História confirma apenas a sua antiguidade, admitindo que tenha sido anterior à manteiga. Povos como os Assírios, Caldeus, Egípcios, Gregos e Romanos fabricavam consideráveis variedades de queijos, utilizando-o como fonte de alimentação dirigida aos soldados e atletas.

Durante uma refeição o queijo é geralmente consumido, no início, como entrada, ou como sobremesa, antes dos doces ou frutos, podendo ser acompanhado de frutos secos, pão, e vinho (tinto e/ou branco).

Em Portugal são produzidos em diferentes regiões, uma grande variedade de queijos. Fabricados com leite de ovelha, vaca, cabra ou de mistura, a consistência da pasta, o paladar e o grau de gordura variam de região para região e consoante as diferentes técnicas utilizadas.

A maioria destes queijos permanecem em regime artesanal, apesar de existir já uma industrialização de alguns deles tais como o queijo da Serra ou o da Ilha.

O queijo da Ilha de S. Jorge, oriundo dos Açores, à base de leite de vaca, de pasta dura e sabor bastante acentuado (elevado teor de sal), é possuidor de um sabor picante. De denominação de origem protegida (DOP), as características desde queijo estão reguladas em decreto regional, atingindo uma produção anual de 1800 toneladas de queijo certificado. Depois de seco pode ser ralado e utilizado em diferentes tipos de preparações culinárias.

Também nos Açores é frequente a produção de queijo fresco, pelas famílias, durante a noite, para ser consumido no dia seguinte de manhã ao pequeno-almoço.

Produzido no Alentejo, o queijo atabafado, de consistência bastante dura é fabricado com leite de ovelha ou uma mistura de ovelha-cabra. Durante o seu processo de cura pode atingir dois graus: a meia cura, de sabor mais suave, ou a cura completa, atingindo um sabor mais forte e pronunciado. O leite de ovelha ou cabra utilizado para a fabricação deste queijo, é fervido e coalhado, tornando-se assim a massa consistente e compacta.

O requeijão, usualmente servido à entrada e sobremesa das refeições, sobretudo na altura do outono, acompanhado de doce de abóbora é também oriundo do leite de ovelha, dando origem a famoso doce regional português que são as queijadas.

Também no Alto Alentejo é produzido o queijo de Nisa, de denominação de origem protegida (DOP), à base de leite de ovelha, de aparência semi-duro curado, oscilando entre as cores branca

e amarela. O leite utilizado nesta produção é coagulado e coalhado, em processo lento. O seu paladar apresenta alguma acidez. Este queijo é produzido noutros concelhos como o de Castelo de Vide, Portalegre, Monforte e Marvão.

De entre todos, aquele que atinge o maior pico de produção é o queijo da Serra. De leite de ovelha, é produzido na região da Serra da Estrela. A sua pasta apresenta diferentes graus de consistência: desde a extremamente mole (queijo da entorna) até à bastante dura. O seu paladar é extremamente agradável, apresentando por vezes um ligeiro travo picante. Esta tipologia alimentícia é fabricada sobretudo durante o Inverno. Na zona da Serra da Estrela permanece a tradição de defumar um ou dois queijos na mesma altura em que são defumados os enchidos.

Ao compararmos a produção de queijos feita em Portugal à do resto da Europa, poderemos assegurar que não há produto similar a este, tanto em termos de sabor como em termos de produção.

Se esta iguaria for servida no final de uma refeição, poderá e deverá ser acompanhado de um bom vinho do Porto.

Falta falar do queijo flamengo das marinhas!

Gastronomia Molecular Consiste na aplicação da ciência à prática/técnica culinária. Esta terminologia foi dada por Hervé This, científico francês, e Nicolas Kurti, físico húngaro. Relaciona-se com as propriedades físico-químicas dos alimentos assim como os processos tecnológicos a que são submetidos (gelificações, tempos de viscosidade, batidos). Os alimentos enquanto compostos orgânicos submetidos a este tipo de tratamentos, transformam-se em espumas, emulsões, géis e infinitas estruturas. Este tipo de culinária tem por base a substância de nitrogénio. Ferran Adrià, impulsionador deste movimento, escreveu um manifesto acerca dos quatro fundamentos que defende dentro desta filosofia:

1. Motivação com aspiração à excelência trabalhando com os melhores ingredientes, percebendo o verdadeiro potencial que a comida pode ter;
2. Valores da culinária assentam na tradição, base de toda a cozinha que aspira à excelência com o objectivo de evoluir
3. Inovação – novos ingredientes, técnicas, aparelhos, conhecimento e ideias.
4. A cozinha pode afectar profundamente a vida do homem.

Gelificante É a substância que produz a gelificação, permitindo dar aos alimentos a consistência de um gel.

Este aditivo é normalmente utilizado nos bombons de chocolate, como filme impermeabilizante exterior. São gelificantes a goma arábica, agar agar

Gosto *n.m.* sentido referente ao sabor e paladar de qualquer substância. Relaciona-se com o sabor dos alimentos; num sentido mais abrangente poderá estar dirigido à valorização estética referente a algo. Prazer e satisfação desencadeados pelas células especializadas que se

localizam na língua. Os gostos básicos dividem-se em cinco categorias: doce, ácido, amargo, salgado, unami (no doce, adoçantes como a sacarose, no ácido, ácidos como o limão, no amargo, como a cafeína, no salgado, sais como o sal de cozinha ou cloreto de sódio, no unami, glutamatos como o monossódico).

Segundo a leitura feita por Roland Barthes a Brillat Savarin *é o mesmo princípio de defasamento e de depuração que regula a qualidade do gosto. O gosto é esse mesmo sentido que predispõe para múltiplas e sucessivas apreensões: os sabores iniciais, as repetições e os cruzamentos são assim o contraponto da sensação.*

O gosto educa-se constituindo por isso uma expressão de cultura. O que dizemos que gostamos depende naturalmente dos hábitos alimentares mas sobretudo das representações sociais.]

Gourmet Na verdadeira acepção da palavra de origem francesa, o *gourmet* (ou guloso), é o apreciador de comidas e vinhos mas, enquanto adjetivo qualifica um produto alimentar que possui reconhecida qualidade.

Se a *gastronomia é uma atividade espiritual* (já que) *dela depende o modo como vivemos e o modo como vivemos faz de nós aquilo que somos*, como escreveu Nigella Lawson, então o cultor dos sabores, aromas e sensações também será, a seu modo, um cultor do espírito. O apreciador gastrônomo, o gourmet, é tão importante como o cozinheiro ou o designer. Sem ele também não haverá arte da cozinha.

Ingestão e Digestão Na boca, os alimentos são envolvidos de fluídos que os fazem descer pelo esófago até ao estômago onde entram em contato com o suco gástrico que impregna este órgão digestivo. Entretanto, durante este processo mecânico, os alimentos vão se fermentando e vai-se dando a desconstrução de todas as moléculas constituintes, entrando em contato com a corrente sanguínea, nutrindo-a.

A ingestão deverá passar por uma dieta rica e diversificada a fim de proporcionar a melhor qualidade de vida possível ao homem, com todos os nutrientes que lhe são necessários, sem que a ingestão seja largamente maior do que o seu gasto. Uma boa ingestão pode depender dos estados emocionais do indivíduo. O estômago como um dos órgãos sujeito ao maior número de receptores nervosos assume frequentemente comportamentos psicossomáticos de hiperatividade gástrica ou bloqueamento digestivo.

Juízo do gosto Segundo Kant o *juízo do gosto* parte de um sentimento de agrado ou desagrado e não de um juízo cognitivo. Assim, a sua base de determinação é subjetiva. Este tipo de juízo assenta na propriedade do que é belo, abrindo-se ao juízo dois tipos de prazer: por um lado, o prazer puro, desinteressado; e por outro, o prazer que advém da sensação do que é agradável ao Homem.

O juízo do gosto expressa a forma como o Homem sente agrado/satisfação ou desagrado/insatisfação relativamente a alguma coisa. Na percepção do *belo* ou *feio*, o Homem

não relaciona a representação ao objecto, mas sim ao sujeito e ao sentimento que daí advém de prazer ou de dor. Para Kant o belo *é um objecto de prazer independente de qualquer interesse*. O belo, apreendido pelo sentimento e não pela razão, assumirá um prazer desinteressado e livre, ao proporcionar o prazer estético (isto é relativo aos sentidos) e assim, distinguindo-se do bom intelectualmente avaliado.

A sensibilidade e o gosto estético podem ser apurados pela cultura e pela educação – as experiências vividas são determinantes neste sentido. A premissa estende-se também à comida – as experiências do agradável e do desagradável são determinantes na avaliação que o homem faz acerca da comida e nesse sentido a expressão mais alta da gastronomia reportar-se-á à experiência estética, da beleza desinteressada, superando a sua dimensão funcional.

Macrobiótico Regime dietético composto principalmente pela ingestão de cereais integrais, crus, cozidos, assados, fritos e germinados, associado a legumes, algas e derivados de soja cozinhados. Na macrobiótica (*macro*, “grande” + *bio*, “vida”), procura-se um estilo de vida através da dieta, materializando o aforisma *alma sã em corpo sã*, consequente ao equilíbrio das polaridades Yin e Yang (feminino masculino). (Ver dietética)

Mesa Por mesa podemos entender o conjunto de artefactos auxiliares à prática da ingestão social (pratos, tabuleiros, talheres, copos, malgas, bule).

Entre as culturas ocidental e oriental este objeto tem diferentes simbolismos: se na nossa cultura esta assume um destaque central, símbolo de comunhão familiar em longos almoços e jantares, remontando à sua origem medieval; na cultura oriental a mesa funciona apenas como um simples apoio, normalmente mais baixas, acompanhadas na posição de sentado no chão, estas mesas têm um carácter menos simbólico e mais utilitário/funcional.

Os diferentes artefactos que são usados como auxiliar das refeições tem inevitavelmente uma consequência retórica no tipo de celebração que invocam.

Na Aristocracia europeia o recurso ao conjunto de talheres que hoje são comuns em qualquer habitação (talheres de carne, peixe, sobremesa, sopa, doce, café, copo de água e de vinho, etc.) só é adotado depois da contaminação da corte francesa. Antes do séc. XVIII era comum o recurso apenas à faca e colher com um único prato ou malga auxiliados por pão.

As mesas não são todas iguais: se no Oriente ela corresponde a uma extensão dos joelhos com as nádegas apoiadas nos calcanhares, no norte de África a mesa fecha os cantos de organização ortogonal dos sofás funcionando como travessa

volante que vai à cozinha e volta à sala. Nos países do Norte da Europa, no entanto, a mesa é o objeto que agrega à sua volta os comensais dividindo claramente o mundo superior (representação social à vista) do mundo inferior (representação social obscena). Lançavam-se os ossos aos cães para debaixo da mesa. A posição ereta de quem se senta à mesa privilegia a parte superior da figura, do diafragma para cima e consequentemente a representação facial e gestual da conversa à mesa. Nas festas volantes, quando não há mesa, os comensais passeiam-

se gerindo com dificuldade os pratos e copos com que recebem os alimentos, valorizando mais a atividade social do que a restauração do corpo.

Morfologia alimentar Estudo das formas que os alimentos podem tomar ou têm no seu estado natural biológico. Atendendo ao fenómeno de contaminação de percepções sensoriais, a gastronomia passou a deter-se também sob os aspectos visuais dos alimentos. No entanto a morfologia dos alimentos não se esgota na estetização de pratos desenhados de modo mais ou menos orientalizado mas aos aspectos da forma com expressão de um modo de processamento e de um programa de consumo. Assim, certos produtos tradicionais como os bolinhos de bacalhau, rissóis, croquetes, empadas e canapés revelam uma intenção de forma que se adequa ergonomicamente ao consumo volante recorrendo apenas à mão. A forma é pois um importante suporte de comunicação com o consumidor que poderá provocar-lhe não só apetite, como uma nova consciência sobre as qualidades nutricionais do produto ou outros valores empáticos, lúdicos e metafóricos. Como por exemplo ovos moles em com a forma escultórica de bivalves.

Nouvelle Cuisine Surgiu na década de 70 pela mão de Henry Gault e Christian Millau identificando esta nova corrente que era promovida pela então, nova comunidade de cozinheiros, libertando-se as rígidas regras e rotinas impostas por Miguel Guérard e Paul Bocuse. Defendiam a ideia de que a cozinha devia ser menos rica através da redução da utilização de gorduras, maior frescura e sabor natural dos ingredientes, sendo que se devia respeitar o tempo de cozedura dos vegetais, deixando-os *al dente*, apresentando os alimentos no prato, para serem servidos à mesa, de forma visualmente equilibrada. Nesta altura aumentaram consideravelmente as lojas dedicadas a alimentos dietéticos e de carácter vegetariano. Esta tendência, mais importante do que tudo o resto, redescobriu o corpo humano no qual o sentido do gosto passou a ser tão importante quanto a audição, a vista ou o tacto, dando-se grande importância às papilas gustativas e ao paladar subtil, estabelecendo os limites diferenciadores entre gulosos e gastrónomos.

Nutrição/Saúde Pública/Pirâmide/Roda dos alimentos No domínio biológico a nutrição é o processo pelo qual os organismos (animais e vegetais) assimilam os nutrientes, permitindo a realização das suas funções vitais.

A nível da saúde, a nutrição estuda o relacionamento entre os alimentos ingeridos e as questões da saúde pública. Defende-se um modelo alimentar equilibrado que forneça a quantidade nutritiva e calórica mais adequada a cada tipo de pessoa (consoante a idade, o sexo, atividade profissional, entre outros). Estes modelos alimentares estão representados sob a forma de estruturas gráficas: roda (1970) e pirâmide alimentares, onde se encontram os diferentes tipos de alimentos organizados em proporções de acordo com as suas propriedades nutritivas e funcionais.

Obesidade Disfunção alimentar da *obesidade* consiste na acumulação excessiva de reservas de gordura, originando graves problemas de saúde que provocar uma mortalidade precoce. O fenómeno tem atingido proporções alarmantes nas sociedades do primeiro mundo, relacionando não só modos de vida sedentária, com a ingestão de produtos excessivamente ricos em açúcar e gorduras, mas também a sua correlação com factores de natureza psíquica (incessante procura de prazer para compensar outras carências de afecto) e de natureza orgânica (herança de automatismos biológicos adequados a quadros nutricionais mais carenciados). A obesidade humana que segundo o Inquérito Nacional de Saúde 2005/2006, atinge a proporção de 35,7% entre os adultos portugueses, será o resultado de uma ingestão calórica não superada pelo exercício físico.

Organoléptica Diz-se das propriedades dos alimentos face aos sentidos do Homem, incluindo todas as capacidades de percepção sensorial humana: a percepção visual, gustativa, olfativa e táctil, que resultará numa apreensão de síntese global do produto ingerido, segundo factores miméticos comparativos, de pregnância, intensidade e durabilidade da experiência sensorial. Em enologia e empresas da área alimentar, são exigidos testes (cegos) de avaliação organoléptica, assim antevendo o seu posicionamento no mercado e respectiva comercialização.

Palato/paladar O “palato” corresponde em linguagem científica ao comum *céu da boca*, isto é, à conformação interna e superior da câmara da boca, separando a cavidade oral da cavidade nasal. O palato encontra-se dividido na parte óssea (palato duro), e na parte mole (palato mole, ou véu palatino).

O *paladar*, ou *gustação*, é um dos cinco sentidos do Homem; especializado no reconhecimento dos sabores através das papilas gustativas, a informação percebida é posteriormente enviada ao cérebro, por vezes associada a outras olfativa, ou táctil.

Papila Gustativa Há uma anatomia do gosto distribuídas pela superfície da língua, onde se encontram diferentes receptores sensoriais:

o amargo, na zona traseira da língua, o ácido nos extremos laterais, o salgado na lateralidade da frente da língua, o doce na ponta e o sabor neutro (*unami*, reconhecido na cultura oriental), ocupando a zona central. Estas diferentes papilas estão distribuídas de forma desigual na superfície lingual, respondendo com maior ou menos intensidade aos diferentes estímulos, com desigual eficiência. As papilas gustativas enviam informação ao cérebro espoletando outras reacções e segregações, nomeadamente a salivar. A capacidade gustativa vai-se perdendo com a idade e pode apresentar-se nos seres humanos com diferentes intensidades. A excitação das papilas por sabores intensos pode provocar sensações dolorosas em pessoas mais sensíveis.

Prazer sublime Os dois principais prazeres humanos, garantem a sobrevivência do indivíduo (provocando a ingestão alimentar) e da espécie (provocando a reprodução sexual). Estes prazeres

foram mediados e intelectualizados pela cultura, de tal forma que perderam a sua autonomia orgânica. O *sublime*, na representação tanto da *sublimação psíquica* (da troca do objecto sexual pela criação estética) como da *sublimação estética* (experiência do belo em grau superlativo), traduz um prazer cultural. O escritor francês do barroco, Savarin, escreveu a este respeito: *O prazer de comer é a sensação momentânea e direta de uma necessidade que se satisfaz, a sensação refletida que provém de diferentes circunstâncias, de fatos, de lugares, de coisas e de pessoas que acompanham a refeição. O prazer da mesa é peculiar dos humanos; supõe cuidados prévios com a preparação das refeições, com a escolha do lugar e com a reunião dos convivas. O prazer da mesa não tem arrebatamentos, êxtases, ou entusiasmos; mas ganha em duração o que perde em intensidade, e distingue-se principalmente pelo privilégio de nos predispor a todos os outros prazeres ou, pelo menos, de nos consolar a sua perda.* A sensação estética anteriormente descrita do *prazer sublime* e da *sublimação da pulsão*, integra a experiência gastronómica no ambiente sensorial da degustação que é contaminado por toda a envolvente (arquitectónica, som ambiente, outras pessoas e conversas,...) e não apenas pelo que se come ou bebe.

Procissão barroca (serviço à russa vs. serviço à francesa) No séc. XVII os chamados banquetes-espetáculo, festins aristocráticos, são compostos de longas sequências processionais de sabores, gostos e texturas cujos vestígios chegaram até hoje por via da *tradição francesa* com entradas, abertura de prato de peixe, prato de carne e sobremesa. Estas celebrações visavam deleitar mais o olhar do que o palato.

Nas festas Joaninas desta tradição, descritas na obra *À mesa com a história*, de Manuel Guimarães, as sequências de pratos chegavam a ultrapassar as duas dezenas durando longos períodos de permanência à mesa. Alternativamente à tradição sentada do sul da Europa, na Rússia Imperial preconizava-se o sistema de auto serviço dando ao convidado a liberdade de escolher os seus gostos preferidos na sequência e quantidade desejada.

Receita culinária A *receita culinária* acarreta consigo sabedorias seculares, usos e costumes sabiamente depurados ao longo do tempo, traduzindo vínculos locais e regionais que a tornam, em si mesma, culturalmente genuína. Fruto de uma aprendizagem mimética a gastronomia tradicional que foi perdurando geracionalmente, transmitida no tempo de boca em boca, de avós para netos, e de pais para filhos, revela um sentido quantitativo pouco rigoroso, pontuado por um sentido intuitivo e criativo, base de fortes laços emocionais que reportam às memórias de infância sob a forma de odores e sabores. Em Portugal, cada zona territorial é concebida segundo confecções gastronómicas que lhe são características e autênticas. Em muitas casas portuguesas ainda hoje se servem às refeições iguarias tradicionais confeccionadas, regenerando e preservando o património culinário, assim resistindo umas vezes à invasão da *cozinha internacional*, outras integrando-a. A “receita”, muitas vezes secreta, revela ainda reminiscências alquímicas na preparação de alimentos, dotando de um certo automatismo prático o fazer que é

síntese de um longuíssimo conhecimento antigo. O sucesso de muitos pratos está no inventivo e subtil controlo de temperatura, humidade, movimento e sequência de mistura, que os robots de cozinha vieram substituir.

Sal O principal componente químico do sal é cloreto de sódio, elemento de grande relevância para a sobrevivência dos seres vivos, como agente regulador da quantidade de água no organismo.

Ainda que necessitando de muito pouco sal por dia, (entre 2,5 e 5 gr., ou seja menos do que uma colher de café diária, quantidade que geralmente já está presente nos próprios alimentos), o seu consumo acima do recomendado provoca *hipertensão arterial* entre outros problemas graves de saúde. A percentagem de sal na comida depende de cultura para cultura e é factor de aprendizagem.

Até à invenção e difusão do frigorífico (séc. XX) o sal era o principal meio de conserva de bens alimentares, nomeadamente carnes e peixe. As carnes e os peixes salgados, mesmo perdendo o sal em sucessivos banhos de água corrente, ganham uma densidade e sabor característicos e indispensáveis à experiência organoléptica. O sabor do bacalhau fresco não é comparável com o salgado (e mesmo nesta categoria distingue-se perfeitamente o de *cura amarela*, mais húmido, oleoso e menos fibroso que o simplesmente *salgado*).

O sal teve uma importância económica determinante, sobretudo em zonas interiores, que hoje já não tem. A palavra salário deriva do lat. *salarium argentum*, ou *pagamento em sal*. No período romano, o sal funcionava frequentemente como moeda de troca.

Em Portugal a produção de sal assume diversas formas: sal não refinado (sal grosso também conhecido como *sal marinho* e a *flor de sal*, camada superficial que não contém impurezas), sal refinado (sal fino de cozinha) e sal iodado. O sal apresenta, em condições normais, forma cristalina e branca. As principais zonas de produção portuguesa são a ria de Aveiro e ria Formosa (até Castro Marim).

Para o *chef* Ferran Adrià, o produto mais corriqueiro é o produto mais exótico; o único ingrediente que pode verdadeiramente transformar a culinária é o sal. Basta não o usar para se perceber a mudança, quase como um ingrediente mágico. Durante milhares de anos, até à sua descoberta, cozinhou e comia-se sem sal.

Sinestesia “Sentimento comum a vários”, experiência sensorial onde há um cruzamento de sensações relativas a diferentes sentidos.

Comummente gera-se uma confusão entre as duas palavras homófonas: sinestesia e cinestesia.

O significado da palavra a que aqui nos importa tratar, engloba uma sensação secundária que acompanha uma percepção, ou seja, uma sensação proveniente de um outro estímulo.

Slow Food Filosofia alimentar que se caracteriza pela preocupação na confecção recorrendo aos melhores alimentos e alicerçada na cultura tradicional, assim designada por contraste com a massificação industrial da *Fast Food*. “As tascas portuguesas são, a bem ver, a apoteose do slow

food”, escreve Miguel Esteves Cardoso (CARDOSO, 2008). A associação fundada no séc. XX por Carlo Petrini, promove a produção e consumo locais bem como o uso dos alimentos tradicionais, valorizando uma degustação alimentar de elevada qualidade que assente numa relação eficiente entre o produto, o produtor e o meio ambiente. O movimento defende a educação pelo sabor, fazendo com que a sociedade redescubra o prazer através da comida e pelos seus melhores produtos, sem recurso a intervenções químicas para conservação, numa relação tão direta quanto possível, entre produtor e consumidor, assim evitando as longas viagens de transporte na distribuição. Na sequência desta ideia têm sido criados diversos eventos anuais (feiras, mercados, palestras, workshops e jantares de degustação) que a promovem e defendem pelo mundo fora.

Química alimentar Ciência que estuda o comportamento e transformação dos componentes dos alimentos, durante o seu processamento e armazenamento. É objecto de estudo da química dos alimentos a interação dos seus componentes biológicos (tais como carne, leite, cereais, açúcares, fruta, legumes e outros) e não biológicos (água, vitaminas, minerais, enzimas e aditivos alimentares como aromas, corantes, emulsificantes, entre outros).

A *química alimentar* fundamenta-se nos princípios das ciências físico-químicas, química orgânica, analítica e bioquímica, evidenciando os conceitos químicos que relacionam a composição química de um alimento e as suas propriedades funcionais, nutricionais e organolépticas.

Taxonomia dos sabores Classificação do paladar referente aos alimentos, de acordo com o seu sabor (salgado, doce, ácido, fresco, gordo, picante, neutro), textura (crocante, fofo, gelatinoso, pastoso, areado, líquido), aroma (fresco, picante, quente, aromático, cítrico e floral). Ao longo desta dissertação descreve-se o património taxionómico de sabores tradicionalmente portugueses.

Tradição cultural Assenta no património de práticas, valores, símbolos, memórias, usos e costumes que as gerações passadas construíram, transmitindo-as às geração seguintes, como modelos de sobrevivência e garantia de sustentação para os indivíduos e para a comunidade. Nesse sentido poderemos falar de uma cultura do pão (de trigo) no Alentejo e Algarve, a par doutra de centeio em Trás-os-Montes, ou de broa de milho no Minho.

Enquanto gastronomia, a tradição cultural traduz-se no património organoléptico identitário Português, não ignorando os seus dogmas e regionalismos. Portugal comunga da tradição cultural mediterrânica no sul, em miscigenagem com a atlântica, do fumeiro e do porco.

Vegetariano Regime dietético composto exclusivamente pela ingestão de produtos vegetais incluindo ou não o consumo de laticínios ou ovos. No vegetarianismo mais radical (*veganismo*), são excluídos da dieta todos os alimentos derivados de uma origem animal, incluindo ovos, laticínios (leite, queijo, manteiga) e mel. (Ver dietética)

Volúpia Elevado prazer sensitivo da **volúpia**, ou voluptuosidade, (por referência lat. à deusa do prazer), invoca a total entrega à consonância e envolvimento dos cinco sentidos aos prazeres de deleite, sensualidade e satisfação íntima que a experiência gastronómica pode consentir na sua maior expressão. Não indiferente à carga moralista jansenista do séc. XIX, que opunha o homem religioso à alienação do prazer físico, a volúpia remete-nos para hedonismo (do gr. *hedonê*, -ês, prazer, alegria, desejo + *-ismo*), enquanto doutrina filosófica que faz do prazer o objeto da vida. No argumento do filme dinamarquês *A festa de Babette* (realizado por Gabriel Axel em 1987), assiste-se à revolução de mentalidade de uma família fria e dura de protestantes dinamarqueses pobres ainda que piedosos, por ação da voluptuosidade do banquete organizado por *Babette*, sugerindo que só o prazer poderá plasticizar as relações humanas, transmitindo alegria ou mesmo atingindo a felicidade.

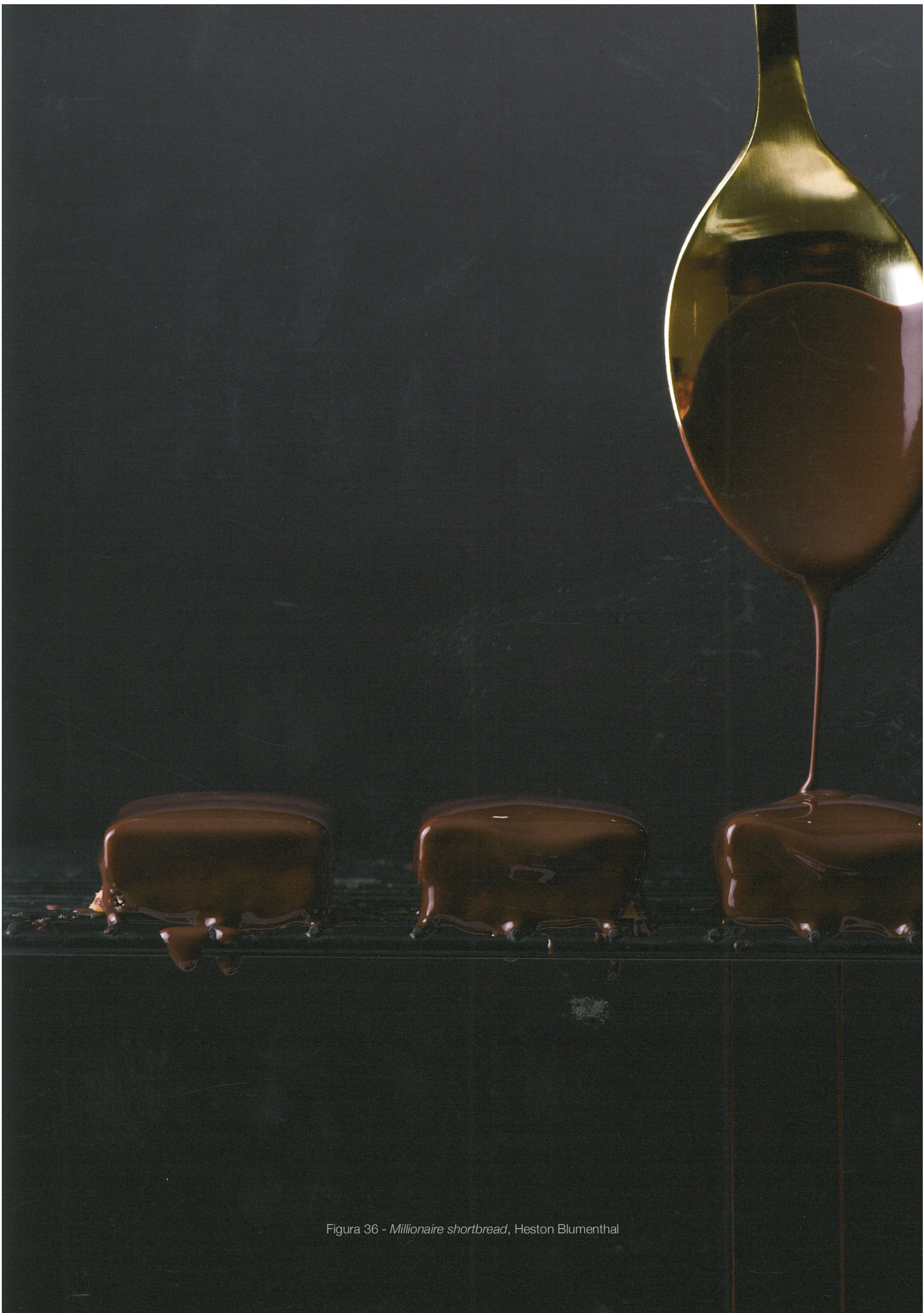


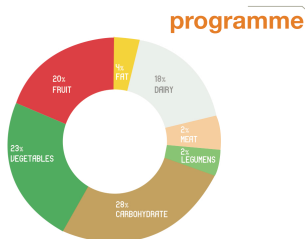
Figura 36 - *Millionaire shortbread*, Heston Blumenthal

Em Junho do presente apresentámos o projeto, em cartaz, na *Conferência Internacional de desenho de comida ou para comida*, que se realizou na *London Metropolitan University*.
Em anexo o cartaz “New Portuguese food system design: happy finger food”.

new portuguese food system design: happy finger food

ligia.afreixo@gmail.com aveiro university
f. providência / t. franqueira

introduction the main goal of this project of investigation is the creation of an edible self-packaging system based on a portuguese traditional sweet, it aims to harmonize local cultural identity, as far as the organoleptic portuguese tradition is concerned, with the new social models of urban behaviour.



valorization of the facility of manipulating food directly by hands encouraging the portable and entertaining character of that action, and consequently, it's evident the non-use of tools. however, the programme domain doesn't exhaust in eating by hand calling the promotion of health through the dosage of feeding components (carbon hydrates, fat, proteins, vitamins and water) recommended by the portuguese government (food pyramid), nowadays, there are other models like the nourishing dish (harvard, 2012), based on human nutrition health.

eatable package
to preserve
portuguese flavours
reproducing the
local system of
conventual sweets
from aveiro

culture



ethnic-antropological valuation of portuguese gastronomy namely the singularity of the conventual sweet "ovos moles" traditional of aveiro. on the other hand, the revival of portuguese organoleptics with a mediterranean origin but which gathers influences from all over the world since the 15th century.



technology

appropriation of a system of eatable self package and neutral flavours based on the means of geminate and symmetrical containers shaped with wafer in alegorical forms, and which main difficulty will be it's interior impermeability, studies in an experimental stage allowed to state a list of possible natural eatable products extracted from vegetable seeds or animal eggs as an interior-impermeable film (albumin, gum, lecithin, lignin) which, in a way, fulfil, in nature, the same function of capsuling.

conclusion the whole of expressed points of view reproduce the triple answer to the problem, conciliating the culture of the local origin, the assigned functional programme and the technology which will give it the workability support

Bibliografia

- Abrahams, P. P. (2003). *Atlas do corpo humano, um guia completo do funcionamento do corpo*. Lisboa: Editorial Estampa.
- Andrews, C. (2010). *Reinventing Food Ferran Adrià: the man who changed the way we eat*. Londres: Phaidon.
- Appetite for Design Eat me*. (2011,2012). Hong Hong.
- Armélagos, P. F. (1980). *Consuming passions: The Anthropology of Eating*. Houghton Mifflin .
- Baena, L. (Junho 2010). *Revista Selecções Reader's Digest* , p. 43 à 52.
- Belasco, W. (2008). *Food: The key concepts*. Berg publisher
- Bisson, D. L. (2009). *Edible, Food as material* . Les éditions du passage.
- Brillat-Savarin. (2010). *Fisiologia do Gosto*. Lisboa: Relógio D'Água.
- Cardoso, M. E. (1997). *A Causa das Coisas* (15.^a ed.). Lisboa: Assírio & Alvim.
- Cardoso, M. E. (2008). *Em Portugal não se come mal*. Lisboa : Assírio & Alvim.
- Carmo, I. (2011) *Conhecer os alimentos*. Lisboa: Publicações Dom Quixote
- Costa, J. (2000). *Casanova: Prazeres da boa mesa, 1.^a Edição*. Lisboa: Guimarães Editores.
- Create. Eating, Design and Future Food The Future Laboratory*. (2008). Berlim: Gestalten.
- Cruz, M. d. *Pão Nosso Uma história do pão na sociedade do ocidente europeu*. Sintra: Colares Editora.
- Ferro, J. P. (1996). *Arqueologia dos Hábitos Alimentares*. Publicações Dom Quixote.
- Guedes, F. (1996). *Bacalhau de cem maneiras*. Público.
- Guimarães, M. *À mesa com a história*. Sintra: Colares Editora.
- Hamilton, R., & Todolí, V. (2009). *Comida para pensar*. Barcelona: Acter D.
- Heston Blumenthal at home*. (2011). Londres: Bloomsbury.
- Lawson, N. (2008). *Cozinha - O coração da casa*. Editora Civilização.
- Lourenço, A., & Tolentino Mendonça, J. (2007). *A Bíblia contada pelos sabores* (1076 ed.). Lisboa, Portugal: Assírio & Alvim.
- Magalhães, A. (2001). *Atlas da anatomia*. Lisboa: Plátano Editora.
- Martinho, J. (1997). *A minha psicanálise*. Lisboa: Fim de Século.
- Marx, K. (2008). *Capital, crítica da economia política*. (Civilização, Ed.)
- Medel, A. V. (2012). *A gostar convidan Gastropoesía*. Córdoba, Espanha: La Bella Varsovia.
- Michael Erlhoff, T. M. (2008). *Design Dictionary Terminology*. Berlim: Birkhauser Verlag AG.
- Modesto, M. d. (1996). *As receitas escolhidas* . Lisboa: Verbo.
- Modesto, M. d. (1983). *Cozinha Tradicional Portuguesa*. Lisboa: Verbo.
- Modesto, M. d. (1979). *Doze Meses de Cozinha*. Lisboa: Selecções Reader's Digest.
- Modesto, M. d. (2005). *Palavra puxa receita*. Verbo.
- Oliveira, R. (1998). *Atlas de anatomia humana*. Lisboa: F.G.P. Editores.

- Pedrita (Rita João, P. F. (2008,2012). *Fábrica Próprio O Design da Pastelaria Semi-Industrial Portuguesa*. Portugal.
- Perullo, N. (2010). *Filosofia della gastronomia laica, il gusto come esperienza*. Roma: Meltemi.
- Phaidon (Ed.). *A day at El Bulli*. New York.
- Puigdomènech, P. (2008). *Que comemos?* (U. d. Porto, Ed.) Porto.
- Ribeiro, L. (1995). *A Festa da Mesa*. (S. Campo das Letras - Editores, Ed.)
- Rigaud, L. (2004). *Cozinheiro Moderno ou a Nova Arte de Cozinhar*. Colares Editora.
- Rosseau, S. (2012). *Food media celebrity chefs and the politics of everyday interference*. Berg.
- Sampaio, A. F. (2000). *Volúpia, A Nona Arte A Gastronomia*. Lisboa: Editorial Notícias.
- Santos, J. B. (2008). *O sentido do gosto*. Dom Quixote.
- Santos, J. B. (2011). *Portugal o melhor peixe do mundo*. Lisboa: Assírio & Alvim.
- Saramago, A. *Arte de cozinha dividida em três partes*. Sintra: Colares editora.
- Saramago, A. (2007). *Cozinha para homens a honesta volúpia*. Lisboa: Assírio & Alvim.
- Saramago, A. (2.ª edição). *Doçaria Conventual do Norte, história e alquimia da farinha*. Sintra: Colares Editora.
- Schneider, N. (2009). *Naturezas-mortas*. Taschen.
- Segnit, N. (2011). *O Dicionário dos Sabores*. Lisboa: Lua de Papel.
- Segnit, N. (2011). *O dicionário dos sabores, combinações, receitas e ideias para o cozinheiro criativo* (1.ª Edição ed.). Alfragide: Lua de papel.
- Shelag, & Routh, J. (2002). *Notas de cozinha de Leonardo Da Vinci*. Lisboa.
- Tavares, P. M. (1999). *Mesa, Doces e Amores no Séc. XVII Português*. Coimbra: Colares Editora.
- The Essencial Finger food Cookbook*. (2000). Konemann Verlagsgesellschaft mbH .
- The Family Meal, Home cooking with Ferran Adrià*. (2011). Reino Unido: Phaidon Press Limited.

Webgrafia

Aveiro, U. d. (2007). http://ria.ua.pt/bitstream/10773/6066/1/MONO_RuiCosta.pdf. Obtido em 03 de 10 de 2012, de <http://ria.ua.pt>.

Baena, L. (n.d.). http://www.luisbaena.com/index_pt.html . Retrieved 2011 йил 29-Outubro from <http://www.luisbaena.com>.

Cottingham. (09 de 05 de 2007). <http://esbclubefilosofia.blogspot.pt/2007/05/kant-e-o-juzo-de-gosto.html>. Obtido em 19 de 09 de 2012, de <http://esbclubefilosofia.blogspot.pt>.

<http://www.recantodasletras.com.br/cronicas/2683336>. Obtido em 18 de 09 de 2012, de <http://www.recantodasletras.com.br>.

Ferreira, T. R. (29 de 04 de 2012). <http://arteculturaepastelaria.blogs.sapo.pt/12722.html>. Obtido em 16 de 10 de 2012, de <http://arteculturaepastelaria.blogs.sapo.pt>.

Lácio, A. F. (21 de 12 de 2010). <http://www.recantodasletras.com.br/cronicas/2683336>. Obtido em 18 de 09 de 2012, de <http://www.recantodasletras.com.br>.

Food, P. D. (n.d.). <http://www.penhasdouradasfood.com/produtos.html> . Retrieved 2011 йил 06-Novembro from <http://www.penhasdouradasfood.com>.